Digitized by Google

150 H361



Columbia College
in the City of New York



Library.

Digitized by Google

W. Bründow. Andrig 13 May 1856.

Digitized by Google

Digitized by Google

Lehrbuch

der

Seelengesundheitskunde.

Zum Behuf

academischer Vorträge und zum Privatstudium

von

D. Joh. Christian August Heinroth,
Professor der psychischen Heilkunde an der Universität zu Leipzig,
Arzt am St. Georgenhause, mehrerer gelehrter Gesellschaften Mitgliede.

Erster Theil.

Theorie und Lehre von der Leibespflege.

Leipzig, 1823
bei Friedr. Christ. Wilh. Vogel.

Digitized by Google

COLUMBIA
COLLEGE
LIBRARY N.Y.

Digitized by Google

Vorwort.

Der Mensch, in seiner naturgemäßen Einrichtung, in seiner moralisch-physischen Ausartung, endlich in seiner normalen Lebendigkeit, ist lange Zeit der Gegenstand der Forschungen des Verfassers gewesen. Derselbe hat das Resultat dieser mannichfaltigen Forschungen in seiner Anthropologie, in seinem Lehrbuche der Seelenstörungen, und nun auch in diesem Lehrbuche der Seelengesundheitskunde zu Tage gefördert; anderweitiger und früherer Versuche hier nicht zu gedenken. Die genannten Schriften bilden ein Ganzes, gleichsam einen Kreis, der Betrachtung und der Lehre, von Einem Standpunkte aus, aber nach verschiedenen Richtungen hin. Dieser Standpunkt ist der der

30 MAR 1896 Stechert. 27 91
11 Apr 96 C H
Digitized by Google

Beobachtung, auf welche das Licht des einzigen Prinzips fällt, welches die Dunkelheiten der Einrichtung, Ausartung und Bestimmung des Menschen zu erhellen vermag: des moralischen. Dieses Prinzip macht allein den Menschen in allen seinen Beziehungen begreiflich, obwohl es bis jetzt für dieselben, theoretisch und praktisch, nicht genug benutzt worden ist. Der Verfasser glaubt, durch das unwandelbare Festhalten dieses wahren Licht-Prinzips bey jeder Untersuchung über den Menschen, eine neue Bahn für die allseitige Erkenntniß und Behandlung desselben gebrochen zu haben, welche die Folgezeit zu weiteren Fortschritten benutzen wird, wenn auch eine sich täglich mehr auf enge Zwecke beschränkende Gegenwart diese Bemühungen übersehen sollte.

Was den ersten Theil des vorliegenden Lehrbuchs betrifft, so sind in der freien Einleitung, welche der strengen und folgerechten Theorie und praktischen Ausführung vorangeht, die Elemente dieser in ihrer Art neuen Schöpfung, noch unverbunden und unentwickelt, gleichsam wie Samenkörner und erste Lebenskeime ausgestreut, um in dem Gemüthe und dem Geiste des

Digitized by Google

Lesers Wurzel zu fassen und beide zum Aufgange dieser Saat im Felde der Theorie und Praxis vorzubereiten. In der Theorie zunächst ist die Gesammtaufgabe der Seelengesundheitskunde organisch entwickelt, wie dieß bei einer Lehre, die einen innern Grund und Halt haben soll, nothwendig war. Der ganze Gliederbau der praktischen Seelengesundheitskunde selbst ist in der Theorie, wie das Gebäude in seinem Risse, wie der Organismus in seiner Idee, vorgebildet. Das erste Glied der praktischen Seelengesundheitskunde, die Leibespflege, (deren Einreihung in die Glieder dieser Wissenschaft die Theorie erklärt und rechtfertiget,) unterscheidet sich nach Stoff und Form, wie man leicht sehen wird, bedeutend von einer gewöhnlichen Diätetik, wiewohl der Verfasser die besten neuern diätetischen Schriften hier und da bei einzelnen Gegenständen benutzte, doch nie ohne die Quellen gewissenhaft anzuführen, besonders da, wo er die Bemerkungen der resp. Schriftsteller unverändert aufgenommen hat. Das: Suum cuique hält der Verfasser für eines der ersten Gesetze in der Gelehrten-Republik.

Digitized by Google

Warum der Verfasser in dem zweiten Theile, welcher gleichsam den eigentlichen Kern, das innerste Wesen und die Vollendung der Seelengesundheitskunde enthält, die Seelenpflege und die Geistespflege als ganz von einander verschiedene Gebiete aufgestellt und behandelt hat, beantwortet zur Gnüge die Theorie in der ideellen Entwickelung dieser Gebiete, so wie der praktische Inhalt der letzteren selbst.

Und so gibt denn der Verfasser dieses sein drittes und letztes Werk über den Menschen, den Gebildetern unter seinen Landsleuten mit der früher schon ausgesprochenen Bitte für das Ganze hin: nicht beim halben Verstehen stehen zu bleiben, keinen falschen Sinn unterzulegen, und nicht nach vorgefaßten Ansichten zur urtheilen.

Digitized by Google

Inhaltsanzeige
des ersten Theils.

Digitized by Google

Zweites Buch.

Der praktischen Seelengesundheitskunde erste Abtheilung:

Leibespflege.

Digitized by Google

Digitized by Google

Digitized by Google

Freie Einleitung.

Des Menschen Leben ist seine That. Nur an seinem Thun erkennen wir den Charakter des Menschen, seine innerste Beschaffenheit, wie sie sich durch Sinn und Wandel ausspricht als dasjenige, was allein dem Menschen Werth oder Unwerth auf der Richterwage der Wahrheit gibt. Wie der Mensch handelt, so ist er: denn sein Handeln geht aus seinem Willen, und dieser aus freier Selbstbestimmung hervor; diese aber stammt aus dem Vermögen der Freiheit, welches das Grundelement der Menschheit, und ohne welches kein menschliches Daseyn gedenkbar ist. Die freie Selbstbestimmung ist aber noch nicht die Selbstbestimmung zur Freiheit, welche, wenn wir sie uns als fortgehaltenen Ton des Lebens denken, die Vollendung der Menschheit im Menschen ist: denn das Lebensgesetz des Geistes im Menschen heißt Freiheit. Wie sich auch der, seiner selbst bewußte, Mensch im Leben und in jedem Lebensaugenblick bestimme, so bestimmt er sich mit Freiheit; er kann nicht anders, denn er ist frei geschaffen und kann seine Natur nicht ändern; und selbst wenn er sich zur Knechtschaft bestimmt, so ist die Knechtschaft das Werk seiner freien Wahl. Sehen wir demnach so Viele in unwürdiger

Digitized by Google

Knechtschaft von allerlei Art ihr Leben verschmachten und verkümmern, so muß das Urtheil der Wahrheit über sie ergehen, daß ihr Zustand ihr Werk ist. Es bleibt keine andere Erklärung: denn der Mensch ist entweder nicht frei, oder seine Knechtschaft ist das Werk seiner Wahl. Gleichwohl sträubt sich gegen diese letztere Annahme das Gefühl, welches Jedem einwohnt, daß Niemand sein eigenes Elend sucht, wohl aber Jeder sein Glück. Wie sollte nun irgend Einer, da alle Knechtschaft elend macht, aus freier Wahl sich zur Knechtschaft bestimmen? und ob es viele Knechte gäbe, so ist doch Niemand gern, sondern Jeder wider Willen Knecht; woraus sich zu ergeben scheint, daß Jeder die Freiheit will, und folglich ohne seine Schuld und nur durch die Gewalt der Umstände in Knechtschaft geräth. Es kommt bei dem Menschen, der es der Mühe für werth hält, zur Selbstverständigung zu gelangen, sehr viel darauf an, daß er mit sich über diesen Punkt aufs Reine sey, damit er sich weder selbst Unrecht thue, noch sich mit falscher Schmeichelei hintergehe. Der Knoten wäre sogleich zerhauen, wenn es ausgemacht wäre, daß der Mensch nicht frei ist; allein das Bewußtseyn eines Jeden, wenn er es sprechen läßt, überzeugt ihn vom Gegentheile. Wir wissen es, daß wir nichts thun oder unterlassen, worein wir nicht vorher gewilligt haben. Jede Einwilligung nun ist der Erweis freier Selbstbestimmung; oder die so häufig wiederholte Lebens-Erfahrung der Einwilligung straft sich selbst Lügen. Wie können wir aber in unsere Knechtschaft willigen, da sie uns elend macht, folglich unserm Grundtriebe widerspricht? Hier stehen wir an der Schwelle des tiefsten menschlichen Lebensverhältnisses. Wir stoßen hier nehmlich auf das Gesetz, das Jeder bei dem Eintritte in das bewußte Leben sich beigegeben findet, auf das

Gesetz: die Freiheit seines inneren Wesens nicht zu verletzen, kurz, auf das Gesetz der Heiligkeit. Das Leben selbst kündigt sich uns als etwas Heiliges und Unverletzliches an, d. h. als etwas, welches eben darum, weil es das Element unseres Daseyns und Wirkens ist, bewahrt werden muß als der größte Schatz, als ein anvertrautes Capital, das zwar nicht todt liegen bleiben, aber auch nicht weggeworfen oder müßig verzehrt werden darf. Unsere Freiheit ist unser Lebens-Capital; wir sollen uns mit Freiheit Freiheit verdienen. Die Knechtschaft gewährt uns keine Freiheit; wir können aber sehr leicht in Knechtschaft gerathen. Wie? eben wenn wir uns nicht selbst zur Freiheit bestimmen. Bestimmen wir uns nicht zur Freiheit, so bestimmen wir uns zur Knechtschaft; es bleibt nichts übrig. Wollen wir demnach auch nicht Knechte werden, so werden wir doch Knechte, sobald wir nicht streben, Freie zu werden. Die Knechtschaft ist die unmittelbare Folge des versäumten Strebens nach Freiheit. Die Pforten der Freiheit sind uns aufgethan, der Weg zur ewigen Stadt der Freiheit ist uns bezeichnet, das Vermögen zur Freiheit ist uns gegeben. Zaudern wir nun den vorgeschriebenen Weg zu gehen, weil es uns etwa einige Anstrengung, einige Aufopferung kostet, so bleiben wir außerhalb des Gebietes der Freiheit. Außerhalb dieses Gebietes ist blos Knechtschaft, kann blos Knechtschaft seyn, eben weil hier nicht das Gebiet der Freiheit ist. Und so ergibt es sich, wie der freie Mensch ein Knecht werden könne, ohne es zu wollen, ja wie und warum er es nothwendig werden müsse, sobald er seine freie Selbstbestimmung nicht auf die Freiheit richtet. Was kann ihn denn aber wohl verhindern, dieß zu thun? Dieses: daß es einige Anstrengung, einige Aufopferung kostet. Was für An-

Digitized by Google

strengung oder Aufopferung aber kann es denn kosten, sich zur Freiheit zu bestimmen, da wir ja von Natur frei sind und da alles unser Thun ein freies Thun ist? Die Antwort hierauf kann nur von einer anderen Seite unseres Wesens, von der Natur-Seite aus, gegeben werden. Unser Handeln nicht blos, sondern unser Daseyn und Leben überhaupt, ist auch äußerlich, natürlich, bedingt. Wir sind nicht reine Geister, sondern geistige Naturen. In uns gebietet eben sowohl das Gesetz der Natur, oder der Nothwendigkeit, als das des Geistes, oder der Freiheit. Wie wir als geistige Wesen frei sind, so sind wir als Naturwesen abhängig; und wir gelangen zu dem Gefühl unserer Abhängigkeit weit früher als zu dem Bewußtseyn unserer Freiheit: denn wir wachsen gleichsam aus der Natur hervor, und hängen mit den Wurzeln unseres Lebens in ihr, wie in einem Mutterboden fest. Der Trieb zur Selbsterhaltung nimmt unser Leben zunächst in Anspruch; und obgleich das Gesetz der Natur, oder der Selbsterhaltung, sich mit dem des Geistes, oder der Frei-Erhaltung, gar wohl vereinigen läßt, indem das erste sich zum letzteren verhält wie das Mittel zum Zweck: so setzt doch das Leben selbst das erstere weit früher in Kraft als das letztere; und da uns das Mittel früher in die Hände gegeben wird, als uns der Zweck vor Augen tritt, so lernen wir zeitig das erstere für die Hauptsache, für den Zweck selbst ansehen und unser gesammtes Leben darauf hinrichten. Daher auch so Viele gar nicht einmal einen Begriff haben, wie es über die Selbsterhaltung hinaus noch ein höheres Gesetz für den Menschen geben könne. Darum also kostet es Anstrengung und Aufopferung, dem Gesetze des Geistes Genüge zu leisten, um so mehr, je mehr wir gewohnt sind, blos dem Gesetze

Digitized by Google

der Natur zu gehorchen, deren Ansprüche an uns eben so gültig sind, als die des Geistes. Da nun aber nur der Geist frei macht, so folgt, daß wir im bloßen Gehorsam gegen das Gesetz der Natur Knechte sind, wenn auch schon mit dem Vermögen zur Freiheit begabte Knechte. Und nicht genug; sondern eben wegen dieses Vermögens zur Freiheit, durch welches uns die Freiheit geboten ist als Erhebung über allen Zwang und Drang der Nothwendigkeit, ist es ein Vergehen gegen dieses höchste Gesetz, wenn wir blos dem niederen dienen; und die Vollkommenheit und Untadelhaftigkeit der Naturwesen hört auf, es für uns zu seyn, ja gereicht uns zum Vorwurfe, da das Element unseres Lebens ein anderes ist, als das der Natur, nehmlich nicht die nothwendige Bestimmtheit, sondern die freie Selbstbestimmung. Wie nun? so sollten wir der Natur entsagen, ja sie mit Füßen treten, um nur die Pflicht und das Recht der Freiheit geltend zu machen? Das sey ferne! Wollten wir auch, so könnten wir es nicht: denn unsere Freiheit wird von der Natur getragen, wie der Wipfel des Baumes vom Stamme getragen wird. Und wie die Blüthe des Baumes nicht gedeihen kann ohne die Wurzel, so auch das Leben in der Freiheit nicht ohne das Leben in der Natur.

Es muß also die Aufgabe unseres Lebens einen anderen Sinn haben, als den: die Freiheit auf Unkosten der Natur zu pflegen; im Gegentheil, da wir an beides, an das Gesetz der Natur, oder der Selbsterhaltung, und an das der Freiheit, oder der Selbstbestimmung, gebunden sind, so sind wir auch verbunden, diesem doppelten Gesetze Gehorsam zu leisten. Wie ist dieß aber möglich ohne Widerspruch? Gehorchen wir dem Gesetze der Natur, so ist es um das der Freiheit geschehen, und umgekehrt. Dieß folgt unvermeidlich, sobald man bei-

derlei Lebensgesetze einander schroff gegenüber stellt und sich einander gleichsam feindselig begegnen läßt. Dieß ist aber keinesweges nothwendig und liegt nicht in unserer Einrichtung; ja wir liegen mit uns selbst in beständigem Kriege, wenn wir das Verhältniß dieses doppelten Lebensgesetzes von diesem Standpunkte aus betrachten. Wir könnten auf diese Weise, indem wir keinem entgegen seyn wollten, auch keines erfüllen; und gleichwohl ist unser Leben an die Erfüllung dieses Doppel-Gesetzes gebunden. Es muß also eine Ausgleichung zwischen beiden einander bekämpfenden Mächten denkbar seyn, oder das Triebwerk unseres Lebens muß in Stillstand gerathen. Es ist auch eine solche Ausgleichung bereits angedeutet. Es wurde gesagt, daß sich das Gesetz der Natur im Menschen zu dem des Geistes verhalte wie das Mittel zum Zweck. Wie ist dieß möglich? Ist nicht die Forderung des Gesetzes der Selbsterhaltung eben so unbedingt, als die des Gesetzes der Selbstbestimmung? Allerdings; allein jedes Gesetz gilt nur in seiner Sphäre. So weit wir Natur sind, müssen wir dem Gesetz der Natur gehorchen, hingegen als freie Wesen dem Gesetz der Freiheit. Hierin liegt nun kein Widerspruch; ja, es würde ein Widerspruch seyn, wenn wir anders verfahren wollten. Und gleichwohl, näher betrachtet, ist der Widerstreit beider Gesetze hiedurch bei weitem noch nicht gelöst. Denn es könnte sich gar wohl ereignen, daß der Mensch, um als Naturwesen zu bestehen, seine Ansprüche auf Selbstständigkeit im Gebiete der Freiheit aufgeben müßte, und umgekehrt. Die Erfahrung, das Leben selbst bietet uns dergleichen Fälle in hinreichender Menge dar. Die Freiheit des Menschen tritt nie herrlicher hervor, als in der Gestalt der Gewissens-Freiheit, ja wir können an dieser das eigentliche Element unseres freien Lebens am reinsten und vollkom-

Digitized by Google

mensten erfahren und kennen lernen. Wenn nun ein an physischer Macht Gewaltiger einem physisch Schwächeren Tod und Verderben droht, falls er nicht etwas gegen sein Gewissen bekennen, z. B. den Glauben an Gott verläugnen, oder überhaupt, anstatt einer Wahrheit, von welcher derselbe überzeugt ist, eine Lüge sagen will: so wird dieser Unglückliche, will er als Naturwesen bestehen, wozu er durch den Trieb, d. h. das Gesetz der Selbsterhaltung, so mächtig aufgefordert wird, die Freiheit seines Gewissens unter das Joch des Zwanges beugen müssen, demnach, indem er dem einen Gesetz gehorcht, dem andern den Gehorsam aufkündigen. Oder umgekehrt, will er seine Ueberzeugung, und mit ihr die Freiheit seines Gewissens nicht aufgeben, so wird er auf sein Daseyn als Naturwesen Verzicht leisten, und den Erhaltungstrieb, das Gesetz der Natur, verläugnen müssen. Beide Fälle sind faktisch. Tausende haben ihren Glauben abgeschworen, um ihr physisches Daseyn zu erhalten, und aber Tausend haben das letztere hingegeben, um ihrem Glauben treu zu bleiben. Zeigt sich hier nicht der feindliche Gegensatz beider Gesetze auf das allerdeutlichste? Allerdings, und so scheint es entschieden, daß die gegebene Auskunft: jedes Gesetz solle nur in seiner Sphäre gelten, für das eine und ungetheilte Menschenleben nicht ausreiche, eben darum, weil sich das Leben nicht theilen läßt, und entweder nach dem einen oder nach dem andern Gesetze geführt werden muß. Allein jene Auskunft selbst galt auch nicht der Lösung des Widerstreites. Wenn gesagt wurde: „so weit wir Natur sind, müssen wir dem Gesetz der Natur gehorchen, hingegen als freie Wesen dem Gesetz der Freiheit," so ist hiemit weder eine Grenzlinie unseres Doppelwesens angegeben, noch das Wechsel-Verhältniß desselben bestimmt; und beides ist doch nöthig, um auch nur, bei

etwa gegenseitig gleichen Ansprüchen, das Gleichmaß derselben festzustellen und zu bewahren. Aber die Ansprüche beider Gesetze sind sich nicht gegenseitig gleich, wenn in der That zwischen beiden das Verhältniß von Mittel und Zweck Statt findet, wie vorläufig angenommen worden. Denn sollte eines von beiden Gesetzen nur Mittel seyn, das andere Zweck, so würde offenbar das erstere dem anderen untergeordnet seyn und sich unter die Bedingungen fügen müssen, die von diesem ausgehen. Angenommen nun, das Gesetz der Natur gelte nur als Mittel zum höheren Leben, das Gesetz der Freiheit enthalte den Zweck dieses Lebens selbst, so würde das Gesetz der Natur, obschon innerhalb seiner Grenzen vollgültig, dennoch rücksichtlich der Erweiterung oder Verengerung dieser Grenzen von dem Gesetz der Freiheit abhängig seyn. Das Wechsel-Verhältniß beider würde überhaupt ein solches seyn, daß das Gesetz der Freiheit das herrschende, das der Natur das dienende wäre, so daß sogar im Falle der Noth, d. h. wenn die Freiheit um keinen anderen Preis behauptet werden könnte, die Natur und ihr Gesetz, als Mittel, der Freiheit und ihrem Gesetze, als dem Zwecke, nachstehen, d. h. hingegeben oder aufgeopfert werden müßte. Es fragt sich, ob ein solches Verhältniß auch nur denkbar ist, und, wenn es dieß ist, ob es, wenn auch nicht als Lebens-Erfahrung, doch wenigstens als unerschütterliche Lebens-Forderung nachgewiesen werden könne. Es hält nicht schwer, alle diese Fragen zur Genüge zu beantworten, indem wir nur einen Blick auf die innere Oeconomie unseres Lebens werfen dürfen, gegen deren Einrichtung sich nichts einwenden, an der sich wenigstens nichts umändern läßt, eben weil sie unabänderlich vorhanden ist.

Digitized by Google

Allerdings finden wir, daß der Trieb der Selbsterhaltung, in welchem sich das Gesetz der Natur ausspricht, mächtig in uns vorwaltet, ja sehr Viele, wo nicht die Meisten, unbeschränkt beherrscht. Dieß hindert jedoch nicht, daß neben diesem Triebe eine andere Forderung erwache, bei welcher der Selbsterhaltung gar nicht gedacht wird, die Forderung: uns selbst genug zu thun, d. h. so zu handeln, daß wir vor dem innerlichen Richter bestehen können. Wir erkennen einen inneren Richter über unsere Handlungen an, weil wir ihn vernehmen und ihm Wahrheit zugestehen müssen. Nun bestehen wir aber nicht anders vor seinem Richterstuhle, als indem wir unser Thun so einrichten, wie es der innere Richter verlangt. Und wie verlangt er es? Nicht anders, denn angemessen dem Gesetze der Heiligkeit, das wir in uns tragen. Das Gesetz der Heiligkeit ist aber das Gesetz der Freiheit. Wir sollen nicht aus dem Element der Freiheit, welches unser Wesen, unser bleibendes Seyn ist, und in welchem allein wir geistig zu leben vermögen, heraustreten. Leben wir in der Freiheit, so leben wir im Geiste, denn der Geist lebt in der Freiheit. Der Geist aber ist das unvergängliche Leben, oder Gott. Leben wir demnach in der Freiheit, so leben wir in Gott, und uns strömt die volle Genüge zu. Wie wir, zur Erhaltung des Leibes, der Luft und der Nahrung bedürfen, so bedürfen wir, zur Erhaltung der Seele, der Freiheit und des Geistes. Wir sind nicht selbst Geist, aber wir sind des Geistes empfänglich, und, nachdem wir den Geist empfangen, sind wir geistig, dem Geiste angehörig, und somit seines Wesens und Lebens theilhaftig. Ohne den Geist verzehrt sich unsere Seele, wie unser Leib ohne die Nahrung. Wir leben also geistig nur vom Geiste, und der Geist theilt sich uns nur im Element der Freiheit mit. Dieses in uns immerfort zu

erhalten, zu bewahren, wie die Priesterinnen der Alten das heilige Feuer der Vesta, ist das Gesetz unseres geistigen Lebens; und der Wächter über dieses Gesetz ist das Gewissen. Wir sind also durch das Gewissen angewiesen, die Nahrungsquelle für unser Seelenleben zu suchen, und diese Nahrungsquelle heißt Geist, heißt Gott. So lange unsere Seele Gott noch nicht gefunden, oder, was dasselbe ist, wieder verloren hat, ist sie wie der Säugling ohne die Brust der Mutter. Und wir verlieren Gott, das höchste Gut, die volle Genüge des Lebens, in jedem Augenblicke, wo wir aufhören heilig, d. h. frei zu seyn. Wir hören aber auf frei zu seyn, sobald wir uns von außen, von der Welt, mit Allem was in ihr ist, wozu auch unser Selbst gehört, bestimmen lassen. In diesem Zustande haben wir nicht Ruhe, noch Frieden. Es ist ein kränkelnder Zustand, worin wir uns in diesem Falle befinden. Wir ermangeln der eigentlichen Nahrung unseres Seelenlebens, weil wir in dem Zustande der Weltgebundenheit verhindert werden, die Nahrung für unsere Seele zu suchen, die sich uns nur im freien Zustande und durch denselben darbietet. Wie kommen wir nun dazu, diesen freien Zustand zu entbehren, indem er entweder unserm Leben überhaupt fremd bleibt, oder, auch einmal besessen, wiederum verloren geht? — Zwar ganz fremd bleibt er dem Menschen von Hause aus nicht: wir besitzen ihn, gleichsam als Naturgabe, in der Kindheit. Wir nennen ihn den Zustand der Unschuld. Das noch schuldlose Kind ist auch freien Gemüths, und der Geist findet den Eingang in die Kinderseele unverschlossen. Daher zündet gleichsam der Funke des Geistes so leicht in der Kinderseele, wenn er an sie gebracht wird, und belebt sie zu ihrer Entwickelung. Das Kind ist für die Vorstellung von Gott, als dem Gegenstande höch-

Digitized by Google

ster Verehrung, ungemein empfänglich. Es ist aber eine allgemeine Erfahrung, daß der Mensch nicht immer unschuldig bleibt, wie er nicht immer Kind bleibt. Wie kommt dieß? — Es ist nicht die erwachende Natur, welche ihre Befriedigung sucht (denn diese stimmt mit dem Zwecke des Lebens vollkommen überein), sondern es ist der erwachende Hang zum Bösen, welcher die Unschulsperiode der Kindheit beendiget. Der Hang zum Bösen ist die Abgeneigtheit, der Stimme des Geistes, dem Gewissen, zu gehorchen. Woher diese Abgeneigtheit? Daher: daß eine andere Stimme zeitig genug wach wird, welche uns lockt, einen andern Weg zu gehen, als den das Gesetz der Heiligkeit vorschreibt. Es ist nicht die Stimme der Natur, denn diese ist nur auf Selbsterhaltung bedacht, die zum heiligen Zweck des Lebens gehört: sondern es ist die Stimme eines Verführers in uns, der uns lockt, auf eigener freier Bahn, unabhängig vom Gesetz, unser Heil zu suchen. In unserer Freiheit selbst lauscht das Böse: es ist der Hang, frei zu seyn, ohne dem Gesetze zu gehorchen. Dieser Hang stellt sich in dem Augenblicke ein, wo die Freiheit in uns erwacht und ihrer Selbstmacht gewahr wird. In der Fähigkeit, gut zu seyn, liegt auch die Fähigkeit, böse zu seyn. Dasselbe Vermögen, welches fähig ist, sich dem Gesetz zu fügen, ist auch fähig, sich gegen dasselbe aufzulehnen. Dieß ist der Charakter der Freiheit. In der Freiheit selbst liegt keine Neigung zum Gesetz, aber auch keine Abneigung vom Gesetz, überhaupt keine Neigung. Wie kommt nun die Neigung, „frei zu seyn ohne das Gesetz," an die Freiheit? Das Wort Neigung selbst erklärt uns das Räthsel. Jede Neigung geht nach unten, ist ein beginnender, ja ein begonnener Fall, und, weil der Fall nur von der Höhe herab geschehen kann, ein Abfall von dem, was in der Höhe ist. Die

Digitized by Google

Neigung, frei zu seyn ohne das Gesetz der Heiligkeit, kann demnach nur als ein Abfall von diesem Gesetz gedacht werden. Finden wir nun den Menschen, gleich bei seinem Erwachen zum Bewußtseyn, mit dieser Neigung behaftet, so müssen wir anerkennen, daß unsere Freiheit schon von Hause aus keine reine Freiheit ist, und es geht hieraus zugleich hervor, daß die reine Freiheit gedacht werden muß als haftend an dem Gesetz der Heiligkeit, als dem wahrhaft Höchsten. Wir müssen also anerkennen, daß der Mensch zwar frei, aber mit schon befleckter Freiheit in das Leben des Bewußtseyns eintritt, daß er daher das mit auf die Welt bringt, was man Erbsünde nennt. Der Mensch ist nicht böse von Natur, aber er bringt in der Fähigkeit zum Guten einen Hang zum Bösen mit sich. Die Fähigkeit zum Guten ist bei ihm nicht aufgehoben, aber durch den Hang zum Bösen gehemmt; und der nächste Gebrauch, den der Mensch von seiner Freiheit zu machen hat, ist, daß er dem Hange zum Bösen widerstehe. Der Hang zum Bösen liegt nicht im Gesetz: denn das Gesetz ist heilig und gut, sowohl das der Natur, als das des Geistes; sondern er liegt, besagtermaßen, in der Freiheit; nicht in der Freiheit, wie sie ursprünglich und von Gott gesetzt ist, sondern in der Freiheit, welche sich von Gott losgerissen hat. Das Factum ist da: wir finden im Menschen die Freiheit vom Gesetz getrennt; wir finden auch zugleich, daß, so lange dieß der Fall ist, das Gesetz über der Freiheit steht, als heiliger Richter ihrer That. Ist der Mensch ursprünglich gut geschaffen, wie wir anerkennen müssen, so muß auch ursprünglich seine Freiheit mit dem Gesetz vereinigt und er muß schuldlos, ohne Sünde, heilig gewesen seyn. In der Heiligkeit liegt die Seligkeit, wie wir jeden Augenblick erfahren, wo wir dem Gesetz der Heiligkeit huldigen. Was konn-

Digitized by Google

te nun ein Wesen, Mensch oder Engel, bewegen, aus dem Zustande der Seligkeit herauszutreten und ihn mit dem der Unseligkeit zu vertauschen? Wie konnte aus Reinem Unreines hervorgehen? Hier stehen wir an der Grenze der Begreiflichkeit, und nur die Winke, welche unsere heiligen Schriften über den Ur-Abfall geben, verbreiten einigen Dämmerschein über das hier obwaltende Dunkel. Die an persönliche Selbstständigkeit geknüpfte Freiheit mußte es seyn, die den Abfall möglich machte. Mit der Person erwacht das Selbst; und die Selbstheit, wie sie die Bedingung zur Selbstständigkeit ist, ohne welche keine Anerkennung des Heiligen und keine Beseligung durch das Heilige Statt findet, so ist sie auch die Quelle der Möglichkeit des Abfalls, und der Stein des Anstoßes, an dem die Freiheit scheitern kann. Denn es soll eine freie Anerkennung seyn, die das persönliche Wesen dem Höchsten leistet; die Freiheit muß sich also auch vom Höchsten abwenden können auf die eigene Person, und so der Trieb nach persönlicher Freiheit, nach Unabhängigkeit, erwachen. Mit diesem Triebe erwacht allerdings auch das Gesetz des Gehorsams, um die abirrende Freiheit wieder zu ihrem Haltpunkte zurückzuleiten. Der erste Schritt war schuldlos, aber die Ueberhörung der Mahnung und der Eintritt in die Selbstigkeit ist es nicht mehr; und so wächst mit dieser der Abfall und die Sünde, und das ursprünglich Gute wird zum Bösen. Dieß der Ursprung des Bösen, welches uns die heiligen Schriften schon in seiner vollendeten Ausbildung unter dem Bilde des sich selbst erhebenden Lügners vom Anfang, darstellen. Die Selbsterhebung ist mit der Lüge oder der Verläugnung der Wahrheit Eines und Dasselbe: denn die Wahrheit ist nur bei Gott, und der Abfall von Gott wird zur Lüge. Nur der Geist kann vom Geiste abfallen; und so wurde der erste Geist,

Digitized by Google

der vom Höchsten abfiel, der Vater der Lüge, der als Verführer das erste Menschenpaar beschlich, und in ihm die Freiheit des ganzen Geschlechts mit dem Hange zum Bösen vergiftete. Wem diese Deduction des Bösen nicht genügt, der gebe eine andere: denn das Böse ist da, und will erklärt werden; und da es nicht aus dem Gesetz erklärt werden kann, welches heilig ist, so muß es aus der Freiheit abgeleitet werden, aber nicht aus der höchsten, in welcher das Gesetz der Heiligkeit wohnt, sondern aus der endlichen, die von diesem Gesetz abweichen kann auf die eben angegebene Weise.

Allein es ist Zeit, einen Blick auf das bis jetzt Vorgetragene zu werfen und es zur Uebersicht zusammen zu fassen, damit wir den Gang der Untersuchung fest halten. Dieser war folgender: Des Menschen Leben ist seine That. Die That hängt ab vom Willen. Der Wille ruht auf dem Vermögen der Freiheit. Das Vermögen der Freiheit soll zur Freiheit selbst werden durch Selbstbestimmung nach dem Gesetz der Heiligkeit. Das Gesetz der Heiligkeit ist das Gesetz der Freiheit selbst, das Lebensgesetz des Geistes; der Geist lebt nur in Freiheit; sie ist sein Lebenselement. Bestimmt sich der Wille nicht zum Gesetz, so bestimmt er sich nicht zur Freiheit. Das Gegentheil der Freiheit ist Knechtschaft. Der Wille bestimmt sich in keinem Falle zur Knechtschaft, kann sich auch nie dazu bestimmen; aber er fällt nothwendig in Knechtschaft, wenn er sich nicht nach dem Gesetz bestimmt. Sich nicht nach dem Gesetz des Geistes zu bestimmen, wird der Mensch — wie es scheint — verleitet durch das Gesetz der Natur, welches das Gesetz der Selbsterhaltung ist, und welches zuerst in ihm erwacht, ehe noch die Stimme des Geistes, das Gewissen, ruft. Da nun aber blos das Ge-

Digitized by Google

setz des Geistes frei macht, so bringt, wie es scheint, das Gesetz der Natur Knechtschaft. Allein hier entstehen Widersprüche. Auch das Gesetz der Natur ist heilig: denn es dient heiligem Zwecke. Das Heilige aber kann nicht Knechtschaft bringen. Gleichwohl ist es eine doppelte Gesetzgebung, zwischen welcher wir uns befinden. Die Natur hat einen endlichen Zweck: die Selbsterhaltung; der Geist hat einen unendlichen Zweck: die Selbstbestimmung zur Freiheit. In ihrem Gegensatze bringen uns beide Gesetze in nothwendigen Widerspruch mit uns selbst, welcher nur durch Unterordnung des Bedingten unter das Unbedingte aufgehoben werden kann. Ob eine solche Unterordnung der Natur unter den Geist, wie des Mittels unter den Zweck, denkbar und realisirbar sey, sollte ausgemittelt werden. Unsere vom Schöpfer ausgehende Einrichtung selbst sollte Rechenschaft geben. Hier schien aber die Untersuchung ihr Ziel zu verlieren. Ihr Gang war folgender: Das Gesetz der Natur an und für sich zurückweisend verlangt das Gesetz des Geistes unbedingten Gehorsam. Der Geist ist die Nahrung der Seele. Aber nur der freien Seele wird diese Nahrung; die knechtische verzehrt sich selbst; und knechtisch werden wir, wenn wir uns durch das Nicht-Geistige bestimmen lassen. Dieses Nicht-Geistige ist die Welt *). Im Zustande der Weltgebundenheit haben wir nicht Ruhe, noch Frieden. Woher nun diese Gebundenheit

*) Das Wort Welt wird hier nur in dem Sinne genommen, in welchem es lediglich in den h. S. vorkommt, als das, was außer Gott ist: das Ungöttliche. Nehmlich, die Welt, als von Gott geschaffen, als Schöpfung, ist nicht ungöttlich; aber die Welt, ohne Gott gedacht, und (der Mensch als Welt) sich ohne Gott denkend, ist ungöttlich.

Digitized by Google

und das Verschwinden der Freiheit? Freiheit und Unschuld ist Eines, wie Schuld und Gebundenheit. Als Kinder sind wir Alle unschuldig, aber wir bleiben es nicht. Wie kommt dieß? Nicht aus der erwachenden Natur, denn diese folgt ihrem heiligen Gesetze, sondern aus dem erwachenden Hange zum Bösen, welcher sich mit der Freiheit zugleich entfaltet. Unsere Freiheit ist von Hause aus keine reine Freiheit, weil sie vom Gesetze getrennt erscheint, demnach als abgefallen vom Gesetz. Dieser uns natürliche Zustand ist die Erbsünde, kein anerschaffener, sondern ein erlangter Zustand, erlangt durch die Hinwendung der Freiheit auf das Selbst, den Grund der Persönlichkeit, welche Hinwendung als Trieb nach persönlicher Freiheit, nach Unabhängigkeit (von einem Höheren) erscheint. Dieser Trieb selbst ist ein Abfall (vom Guten), dem schon der erste Mensch, nach den heil. Schriften, unterlegen ist, verlockt durch den ersten abgefallenen Geist, den Vater der Lüge, dessen Annahme zur Erklärung des Bösen unvermeidlich ist.

Und so wären wir denn durch einen scheinbaren Umweg zu der Einsicht gelangt, daß es nicht der Trieb der Selbsterhaltung, nicht das Gesetz der Natur, sondern der Trieb nach Unabhängigkeit, der Hang zum Bösen, ist, welcher den Menschen in Knechtschaft stürzt, und seines Friedens und seiner Seligkeit beraubt. Das der menschlichen Freiheit nicht anerschaffene, sondern eingeimpfte Böse ist seine Erbkrankheit. Wie ihn nun von dieser Krankheit befreien? Der Mensch ist, auch nach dem Falle, trotz des ihm einwohnenden Hanges zum Bösen, nicht böse, (böse ist nur der Vater der Lüge,) und kann gut seyn, wenn er will. Aber daß es zum Wollen bei ihm komme, dazu gehört oft unendlich viel. Gleichwohl ist, ohne daß er gut sey, kein

kein Heil für den Menschen. Nur in dem Element des Guten gedeiht sein Glück und sein Leben überhaupt; denn das Leben ist eben Glück und Wonne, und alles Leiden ist Zerstörung des Lebens. Es gibt nichts Schöneres, als den Weg des Lebens zu gehen, und nichts Fürchterlicheres, als den des Todes. Dieser führt zur Vernichtung, und das Gefühl der Vernichtung ist die Hölle. Jener führt zu einem immer herrlicher sich offenbarenden Frühling des Daseyns, zu einer immer steigenden Entfaltung von Kräften, deren Thätigkeit den höchsten Genuß, den wahren Lebensgenuß, die Seligkeit, herbeiführt, die der also Beglückte gleichsam einathmet, wie die reinste, erquickendste Frühlingsluft. Verweilen wir einen Augenblick bei dem Thun und Treiben dessen, der die Süßigkeit des Zustandes gekostet hat, welcher das höchste Leben ist, und der nun bestrebt ist, unaufhörlich dieses höchste Leben in sich aufzunehmen, einzuathmen. Ihm ist im Anfange, wenn er so eben, oft durch unbewußte Erfüllung der Bedingungen des Lebens (die sich aber gar wohl zum Bewußtseyn bringen lassen) die ersten Schritte in das Reich des Lebens gethan hat, nachdem er vorher in der Nacht und dem Schatten des Todes gewandelt, so zu Sinne und zu Muthe, als lösten sich trübe Nebel vor ihm auf, die ihm die Aussicht in den Tag und die Herrlichkeit des Lebens gehemmt hatten. Das Licht dringt, erst mit schwächeren, dann mit immer helleren Strahlen in ihn ein. Er sieht nun, wo er ist, er orientirt sich im eigentlichen Sinne. Er sieht, daß ihn ein Reich der Ordnung umgibt, in welches er so eben eingetreten, und aus welchem, einmal darin aufgenommen, er sich nicht wieder heraussehnt. Diese Ordnung ist das Werk, das Geschäft des Lichts, in welchem er den Einen Ausstrahl des Lebens erkennt.

Digitized by Google

Ihm wird ferner, indem der Strahl des Lichts, welches die Nebel durchbrochen, in ihn eingeht, eben so, als wenn der Strahl der Frühlingssonne uns erwärmt: neue Lebenswärme durchdringt ihn, er fühlt sich wie neugeboren, wie angehaucht und erweckt von der allbelebenden Kraft, die ihm entgegenweht. Die Lebenswärme, die sein Gemüth erfüllt, ist die Liebe, die Liebe zu dem Leben, das ihm so freundlich naht, ihn so heiter begrüßt. Und so ist die Liebe der zweite Ausstrahl des Lebens. Von der Liebe angeregt aber erwacht die Kraft zur That, der lebendige Wille; und auch dieser erscheint als eingehend in den Menschen, als empfangen von ihm, und zugleich als ein dritter Ausstrahl des Lebens. So, vom Leben in allem seinem Reichthum umgeben und durchdrungen, ist der Mensch selig. Aber diese Seligkeit hängt an einer Bedingung, bei deren Nichterfüllung sie augenblicklich verloren geht. Und diese Bedingung heißt: nicht sündigen, nicht in das Selbst und seine falsche Unabhängigkeit fallen, oder mit den Worten der Schrift: nicht den eigenen Willen thun. Wir können aber nicht anders als nur unsern eigenen Willen thun, so lange wir uns nur unseres Selbst bewußt sind: denn wir sind alsdann eben nur auf unser Selbst mit seiner ganzen Beschränktheit zurückgewiesen. Wir sind isolirt, wir sind frei, d. h. losgerissen von dem festen Angel, um den sich die Welten und alle reinen Geister bewegen, losgerissen von dem ewigen Gesetz, welches sich in alle Natur eingesenkt hat, welches auch in uns lebt, und in welches unsere Freiheit wieder eingehen soll, wenn wir Frieden mit uns selbst, wenn wir Leben und volle Genüge haben wollen. Dieses Gesetz quillt aus dem Leben, ist selbst das Leben, und nicht blos das Leben, sondern auch der Geist, die Nahrungs-

quelle unserer Seele. Getrennt von dieser Nahrungs-quelle haben wir, wie bereits bemerkt worden, keinen geistigen Bestand, sondern blos ein vergängliches Weltleben ohne Stützpunkt und Sicherheit, ohne Zufriedenheit und Ruhe. Wir leben unselig. Demnach ist es blos die Hingabe unseres Selbst, d. h. unseres Lebens, und weil unser Leben unsere That ist, und unsere That aus unserem Willen stammt, die Hingabe unseres Willens an den Willen, der das Beste will, an den heiligen Willen (der sich in unserem Gewissen als Gesetz des geistigen Lebens verkündiget), was uns den Ausweg aus der Verworrenheit unseres Zustandes bahnt, und die Erlösung von den Fesseln verschafft, die uns drücken, so lange wir in unserer Ungebundenheit, die wir für Freiheit ausgeben, vom Pfade des Lebens entfernt, mit einer Seele vom Geiste verlassen, umherirren. Wie die Planeten, scheinbar frei schwebend, von der Sonne gehalten und in ihrer Bahn geleitet werden, und wie sie nur dadurch in Freiheit schweben, daß sie gegen die Sonne gravitiren, ohne welche Gravitation sie in den Abgrund des Raumes stürzen würden: so kann auch der Mensch nur in dem festen Zusammenhange mit dem ewigen Geiste sein Leben für alle Ewigkeit sichern, und geht ohne diesen Zusammenhang seinem Untergange entgegen. Die Frage, wie der Mensch in diesen Zusammenhang, in diese Verbindung und Einigung gelangt, kann nach dem, was hier besprochen worden, wie es scheint, gar nicht mehr aufgeworfen werden. Nur die Hingabe seines Selbst an die allwaltende Gottheit, nur die Hingabe seines Willens an den höchsten Willen, der im Gesetz des Bewußtseyns deutlich ausgesprochen ist, verhilft dem Menschen zu dieser Einigung, in welcher die Mangelhaftigkeit seines Wesens ergänzt, und die Bedürftigkeit desselben

Digitized by Google

befriediget wird. Aber gleichwohl ist diese Vereinigung nicht so leicht und schnell zu Stande gebracht, als bestimmt und klar gefordert. Der Mensch gibt nicht so leicht sein Selbst und seinen eigenen Willen auf. Sein natürlicher Zustand ist der selbstische; mit aller Gewalt der Schwerkraft wird er in demselben festgehalten; er fühlt eben nur den Einfluß dieser Kraft, die ihn wie durch einen seltsamen Zauber in ihre Schranken gebannt hält. Der Gravitationspunkt des auf sich selbst ruhenden Menschen ist immer nur das Selbst. Die Bahn, welche das natürliche Menschenleben durchlauft, geht vom Selbst aus und in das Selbst zurück. Von sich selbst und durch sich selbst kommt er nie aus diesem Kreise heraus. Und gleichwohl ist ein freier Aufschwung nöthig, um ihn über sich selbst zu erheben, ihn von sich selbst zu befreien und dem göttlichen Leben einzuverleiben.

So wäre denn der arme Mensch kraft- und rathlos verlassen und der Hülflosigkeit preis gegeben? Keinesweges. Ihn ruft ja immerfort der durch das Gewissen sprechende göttliche Geist; und der Mensch, bei allem Hange zum Bösen, d. h. zur Selbstigkeit, kann gut seyn, wenn er will, und er kann wollen, denn er ist frei: er kann sich also auf die Seite des Gesetzes, des Geistes, des göttlichen Willens wenden; er kann den göttlichen Willen thun, eben so wohl, als er seinen eigenen thut. Warum wählt er ihn nun nicht, und wählt lieber seinen eigenen? Werfen wir einmal einen Blick auf das Menschenleben, auf das tägliche Thun und Treiben der Menschen, die in der Regel ihrem Selbst anheim gefallen sind und nur in dieser Nebel-Atmosphäre leben, und sehen wir, mittelst genauer Beobachtung, ob wir den Gesetzen der mannichfaltigen selbstischen Lebensbahnen auf die Spur kom-

men können, in denen sich die große Masse der Menschen in ihrer Losgebundenheit vom göttlichen Gesetze bewegt. Erstlich und im Allgemeinen fühlt sich die große Masse in ihrer Gott-Vergessenheit und Gott-Losigkeit frei, und in ihrer Freiheit scheinbar wohl. Sie erkennen in dieser Freiheit einen Besitz, den sie nur um noch höheren Besitz hingeben, welcher der der Gegenstände ihrer Neigungen ist. An diesen haften und kleben sie, und von ihnen sich zu trennen, auch nur um ihre vorige Freiheit wieder zu gewinnen, ist ihnen so gut als unmöglich. Wie nun sollten sie sich gar vom Weltbesitz ab- und zu einem Gegenstande hinwenden, der nicht-weltlich, der ihnen entschwunden, der für sie nicht da ist? So dauert es mit ihnen fort: sie werden es gewohnt, ihre Ketten zu schleppen; es wird ihnen immer leichter, sie zu tragen, folglich immer schwerer, sich los zu machen; die Sklaverei wird ihr natürlicher Zustand. Hiezu kommt, daß wir vermöge unserer sinnlichen Einrichtung und unserer sinnlichen Bedürfnisse unmittelbar und zunächst an den Gegenständen unserer Sinne haften, und schon frühe diese für das Nächste und Nothwendigste anzusehen veranlaßt werden. Vor Allem aber ist es der dem Menschen eingeborne Hang zum Eiteln und Nichtigen, oder der Welthang, der aus der Gottverläugnung und Gottverlassenheit des Herzens entspringt, welcher den Menschen von der göttlichen That ab- und der selbstischen zuwendet. Trahit sua quemque voluptas. Lieben muß der Mensch: seine Liebe ist sein Leben, wie sein Leben seine That ist; seine Liebe und seine That fließen in Eins zusammen. Wer nun Gott nicht liebt, das unvergängliche Wesen, muß nothwendig das Nichtige lieben. Er liebt es, nicht weil es das Nichtige ist, sondern weil ihm der Schein als das Wesen erscheint. Nun ist

Digitized by Google

zwar das Daseyn und die Ordnung der Dinge, oder die Naturwelt, von Gott aus dem Nichts hervorgerufen, nicht Schein, sondern Erscheinung oder Offenbarung der Schöpferkraft Gottes; allein die Welt als selbstständiges, aus sich selbst hervorgehendes, sich selbst tragendes Wesen, folglich unter den Attributen der Gottheit betrachtet, die vergötterte Welt, an welcher der Mensch als an seiner Lebenswurzel hängt, das ist Schein. Der Schein liegt also nur in der Vorstellung, in der falschen Anerkennung, in dem Wahne des Menschen; und der Mensch gelangt zu diesem Wahne, indem er, der Gottheit, des Schöpfers vergessend, sich blos der Welt, dem Geschöpfe, hingibt und ihr sein Leben zum Opfer darbringt. Und in diesem Wahne leben die Meisten. Verblendung heißt ihre Krankheit, von welcher sie nur das wahre Licht heilen kann, welches in der Finsterniß erschienen ist, der Gottes-Strahl, welcher die Welt-Verirrten wieder auf den Pfad der Wahrheit führen will, wenn sie selbst es wollen. Aber so fest sind die Welt-Bande, daß die Meisten absichtlich die Augen gegen das Licht verschließen; so fest ist das Beharren auf eigener Freiheit und Selbstständigkeit, die eben weil sie die eigene ist, die Freiheit des Abfalls und des abgefallenen Lügengeistes ist, der sich dem Geist der Wahrheit widersetzt, daß das Leben der Meisten als wahre Feindschaft gegen Gott verrinnt. Sie fürchten nichts so sehr, sie hassen nichts so sehr, als aus sich selbst herauszutreten, als sich Gott zu ergeben, als ihr Selbst hinzugeben und Gott zum Opfer zu bringen, in welchem es doch allein geborgen ist. Der Frömmelei werden diejenigen bezüchtiget, die die Gott-Ergebenheit für das Eine halten, was Noth ist, und die in ihr allein Rettung und Heil für den weltverblendeten Menschen finden. Ohne Gott auszukommen, auf ihre eigene Hand zu leben, oder,

Digitized by Google

wenn es hoch kommt, Gott als das Mittel zu ihren selbstischen Zwecken zu brauchen, wenn sich dieß sonst thun ließ, oder, was dasselbe ist, die Verbindlichkeit gegen Gott zwar anzuerkennen, ihm alle Ehre widerfahren zu lassen, aber ihm nur mit Beibehaltung aller eigenen Rechte und Freiheiten dienen wollen, und daneben der Welt ihren Tribut zollen, also dennoch eigentlich nicht Gott, sondern sich selbst und der Welt dienen wollen unter der Firma der göttlichen Obhut: dieß ist der Hang, die Richtung, das Streben der Meisten, von welchem, genau betrachtet, auch das Thun und Treiben derer nicht verschieden ist, die Gott, und Gott ausschließlich, aber dennoch nur auf ihre eigene Hand dienen, bei seinem Dienste ihre Freiheit und Selbstständigkeit nicht aufgeben wollen. Diese letztere Verblendung ist die gefährlichste von allen, denn sie ist die feinste. Der Feind des Menschengeschlechts konnte demselben keine künstlichere Schlinge legen. Aber wie? Es ist allgemein, wo nicht anerkannt, doch angenommen, daß der Mensch nichts Köstlicheres besitzt, als seine Freiheit, und daß ohne sie das Menschenleben keinen Werth und keine Würde hat. Wir selbst sind von dem Satze ausgegangen, daß die Selbstbestimmung zur Freiheit das Höchste für den Menschen, daß sogar das Gebot derselben der Inhalt des reinen Geistergesetzes ist. Wie verträgt sich dieß nun mit dem eben Gesagten? Sehr wohl. In der Selbstbestimmung zur Freiheit liegt die Einwilligung in die Bedingungen, unter denen allein Freiheit möglich ist; und dieser Bedingungen Summe ist die unbedingte Hingabe unseres Selbst an das heilige, allein freie Wesen, an Gott. Verharren wir nun frei und selbstständig, wie wir von Hause aus sind, oder wenigstens zu seyn wähnen, so verharren wir eben in uns selbst, denn wir

finden uns eben ursprünglich nur in und an uns selbst, und an unser Selbst gebunden; wir bleiben folglich, was wir sind, was wir vom Anfang waren: selbstische Wesen; wir bleiben außer Gott. Wie ist da die Freiheit möglich, die unser Ziel ist? Sie ist gar nicht möglich: wir sind und bleiben arme Gefangene unserer eigenen Verblendung und Täuschung, oder vielmehr des Geistes der Verblendung und Täuschung, des Geistes der Lüge. Wer den Geist der Lüge läugnet, wer ihn nicht anerkennen will als solchen, der ist eben von ihm durch und durch ergriffen, und ihm ist in solchem Zustande die Wahrheit verborgen. Nur wer in der Wahrheit ist, erkennt den Geist der Lüge, indem er ihn am Geiste der Wahrheit prüft. Der Geist der Wahrheit ist der Geist der Selbstverläugnung, oder, was dasselbe ist, der Geist der Liebe. Nur in der Selbstverläugnung, nur in der Liebe sind wir frei; unser Selbst aber bewahrend sind wir Sklaven, so frei wir uns dünken mögen, Sklaven des Geistes der Selbstheit, des Abfalls, der Lüge. Nicht die Selbstheit ist die Lüge; sie ist die nothwendige Bedingung der Anerkennung eines Höheren. Wir haben uns unsere Selbstheit nicht gegeben, sondern sie ist uns vom Schöpfer ertheilt worden; wir sind eben dadurch seine Geschöpfe, daß wir ein Selbst haben und sind; nur an unserem Selbst kann sich Gott offenbaren. Aber er kann sich an demselben nicht offenbaren, wenn es ihm nicht angehört; und es gehört ihm nicht an, wenn wir es ihm nicht geben, weil dieses Selbst eben die Freiheit, das köstlichste Geschenk der Gottheit, ist. Eine Freiheit (eine Seele), die sich selbst für sich bewahren, die sich nicht der Gottheit hingeben will, ist eine Pflanze, die ohne das Element gedeihen will, in welchem sie ihr Bestehen hat. Wir sind also große

Digitized by Google

Thoren, wenn wir unser Leben zu erhalten vermeinen, indem wir uns dem Elemente des Lebens entziehen. Diese Thorheit beging der ursprünglich abgefallene Geist, der eben darum der Geist der Nichtigkeit ist. Wir huldigen ihm, indem wir das Gleiche thun, was er that; wir leben in seinem Elemente. Sein Element ist die eigene, die selbstische Freiheit, die Freiheit unabhängig von Gott, und, da ohne Gott kein Bestand ist, die Freiheit der Vernichtung. Nochmals: nicht die Selbstheit ist Lüge, d. h. Verläugnung der Wahrheit, sondern Lüge ist das Beharren in der Selbstheit, das für sich selbst Etwas seyn und bleiben Wollen; welches Streben kein anderes ist, als selbst Gott seyn wollen: denn in Gott ist und aus ihm quillt alles Seyn und Bestehen. Ein Seyn aber außerhalb des Seyns ist ein Widerspruch; und der böse Geist selbst würde ein Widerspruch seyn, oder sich selbst aufheben, wenn er nicht als Geist Bestand hätte, obschon sein Bestand selbst nur in einem fortgesetzten Streben zur Vernichtung besteht, und sein Reich die Hölle, d. h. ewiger Zwiespalt ist. Doch dieß blos beiläufig. Es ist und bleibt demnach in allen Fällen die Selbstigkeit, die Trennung und der Abfall von Gott, welche das Wollen des Guten unmöglich macht; und der sich selbst Lebende kann also, so lange er auf seinem Standpunkte beharrt, nicht zum Leben in Gott, in der wahren Freiheit, gelangen. Es ist also nur in der Verzichtleistung auf das Selbst, in der Selbstverläugnung, das wahre Heil des Menschen zu finden. Der Mensch soll nicht seinen Willen, sondern den Willen des Vaters im Himmel thun, so sehr er auch durch den vererbten Hang zum Gegentheil verlockt wird. Aber, leider! verlischt ihm in dem Elemente der Selbstigkeit, wenn er in dasselbe gefallen, das Licht, welches allein ihm

Digitized by Google

auf dem Pfade zur Gottheit vorleuchtet; es verlischt, so wie im verdorbenen Luftkreise die reine Flamme verlischt. Der Mensch verliert in seiner Selbstigkeit die Gegenwart, die Gewißheit Gottes, und folglich auch das Streben nach Gott, die Liebe zum wahren Leben. Wie nun ihm diese Liebe wieder einimpfen, die ihm das warnende und strafende Gewissen nicht geben kann, welches nur Furcht erzeugt, in welcher keine Liebe ist? Wo ist das Mittel, welches den Willen des Menschen bewegen kann, sich zu Gott, seinem Retter und Helfer, hinzuwenden, den er in seiner Verblendung nicht sieht, oder den ihm der Blitz des Gewissens nur als strafenden Richter zeigt, dem er nur zu entgehen, dem er nicht sich zu nähern wünschen kann? Wenn der Mensch im Zustande seiner Selbstigkeit Gott erkennen könnte, so würde er ihn auch wohl lieben und suchen: denn der Mensch liebt das Leben, und Gott ist das Leben. — Wie? so liebt ja der Mensch wohl seinen Schöpfer, ohne es zu wissen? und er geht nur irre, indem er ihn auf dem falschen Wege sucht? Das wäre es also, daß man dem Menschen den rechten Weg zeigte, auf dem das Leben zu finden ist: denn auf seinem eigenen Wege, wo er nur nach dem Schein-Leben hascht, kann er auch nur Schein-Befriedigung, d. i. Täuschung, und folglich nur Mißmuth, Unzufriedenheit, Qual und Ueberdruß, ja zuletzt Verzweiflung an Glück und Leben selbst finden. Der Mensch bedarf also eines Lehrers, eines Führers, eines Helfers und Retters. Diesen kann er in keinem Menschen finden; es müßte denn ein solcher seyn, der den rechten Weg selbst gefunden hätte und gegangen wäre. Und wo ist in der ganzen Geschichte ein solcher Mensch, da alle Menschen geborne Sünder sind, die ohne göttliche Erleuchtung in der Finsterniß tappen. Es müßte also ein Gott-erleuchteter, ein Gott-erfüllter

Mensch seyn. Und wenn es einen solchen, wenn es mehrere gegeben hätte oder noch gäbe: würde dieser Eine, oder würden diese Mehrere durch sich selbst seyn, was sie geworden sind? Es ist erwiesen worden, daß der Mensch durch sich selbst nicht zu Gott kommt, noch kommen kann. Eine solche Höherstellung würde also immer nur als Gottes Werk anzuerkennen seyn. Wie aber? Kann Gott den Menschen behandeln wie ein Gefäß, in welches er sich ergießt, da gleichfalls erwiesen ist, daß sich Gott dem Menschen nur unter der Bedingung nähern und mittheilen kann, daß dieser als freies Wesen seine Einwilligung zu dieser Annäherung und Mittheilung gibt, oder mit andern Worten, daß sich der Mensch frei und willig Gott ergibt!? Es ist aber endlich auch erwiesen, daß dieß der Mensch von selbst nicht thut. Und so wäre denn zugleich die Unmöglichkeit einer besonderen Erleuchtung und Heiligung Eines oder Mehrerer, vorzugsweise, erwiesen, um so mehr, da Alle, als gleiche Sünder, auch gleiche Rechte auf eine solche göttliche Gunst und Begnadigung hätten; wir müßten denn in Gott einen nach grundloser Willkühr verfahrenden, folglich ungerechten, Herrscher anerkennen. Aber, es muß wiederholt werden, auch in diesem Falle wäre eine solche ausgezeichnete Gunst unmöglich, indem die Natur des Menschen sie unmöglich macht, als welcher das Geschenk der Freiheit nur durch seine Einwilligung, d. h. durch seine freie That empfangen kann. Oder findet sich etwas am Menschen, worauf der göttliche Einfluß wirken könnte, ohne das Element des Menschenwesens, seine Freiheit, zu beeinträchtigen? Es müßte göttlichen Ursprungs seyn: denn nur auf das Göttliche kann der göttliche Geist wirken; und gleichwohl müßte es dem Menschen, als freiem Wesen, angehören, ohne doch seine That zu seyn.

Digitized by Google

Was gibt es denn nun ursprünglich Göttliches oder Gutes im freien Menschen, was doch nicht That ist? Ist etwas dergleichen denkbar? Daß es etwas ursprünglich Böses im Menschen gibt, was auch noch nicht That ist, wissen wir: es ist der Hang zum Bösen. Steht diesem etwa ein ursprünglicher Hang zum Guten gegenüber? Dieß ist nicht möglich, denn es würde so der letztere den ersteren aufheben; wozu noch kommt, daß schon im Begriffe des Hanges der Gedanke des Abfalls liegt. Es müßte demnach zwar eine ursprüngliche Beziehung auf das Gute seyn; aber wie das Gute das Gegentheil des Bösen ist, so müßte diese Beziehung auch das Gegentheil des Hanges seyn, folglich keine Richtung in die Tiefe, sondern eine Richtung nach der Höhe. Eine That könnte aber diese Richtung noch nicht seyn, sondern nur eine Bedingung, gleichsam eine Vorbereitung zur That, oder etwas, das der That nothwendig vorausgeht. Nun thun wir nichts, was wir nicht vorher begehrt haben, und wir begehren nichts, was wir nicht vorher als gut anerkannt haben. Wir begehren das Böse nicht, weil es böse ist, sondern weil es uns gut scheint. Es müßte also in uns, neben dem Hange zum Bösen, eine ursprüngliche Anerkennung des Guten sich vorfinden, an welche sich dann leicht auch das Begehren, so wie an dieses die thätige Richtung nach dem Guten sich anknüpfen ließ. Sind wir uns einer solchen ursprünglichen Anerkennung des Guten bewußt? Wir können uns derselben wenigstens leicht bewußt werden, wenn wir auf unser Bewußtseyn selbst Acht haben. Unser Bewußtseyn ist selbst ein Anerkennen, und zwar ein Anerkennen des Wahren und Gewissen. Wir können uns keines Gegenstandes, weder der Welt noch unserer selbst, bewußt werden, ohne mit dem Act des Bewußtwerdens den

Digitized by Google

Gegenstand als wahr und gewiß anzuerkennen. Wir brauchen sogar den Ausdruck der Wahrnehmung für das, dessen wir uns bewußt werden. Wir nehmen im Bewußtseyn das Wahre gleichsam auf und an; wir geben ihm das Zeugniß, daß es wahr sey. Wie können wir nun dieses Zeugniß geben? Wir thun es kraft eines ursprünglichen Vertrauens, dessen wir uns nicht entschlagen können. Und dieses Vertrauen heißt mit einem andern Ausdrucke: Glaube. Der Glaube ist unzertrennlich mit dem Bewußtseyn verbunden. Der uns das Bewußtseyn gab, gab uns mit ihm den Glauben. Der Glaube ist ein göttliches Geschenk, ein Geschenk, das in den Schoos unserer Freiheit niedergelegt ist. Der Glaube ist die freie, und dennoch nothwendige Anerkennung des Wahren. Wir sind ursprünglich genöthiget, das Wahre anzuerkennen; aber wir können den Act der Anerkennung nur durch einen Act unserer Freiheit vollziehen. Wir haben also hier einen Fall vor uns, wo sich in unserm Wesen Freiheit und Nothwendigkeit auf das innigste verbunden zeigt. Betrachten wir diese Thatsache genauer, so finden wir, daß sie mit dem Attribute übereinstimmt, welches wir der Gottheit ausschließlich beilegen. Gott ist nothwendig frei. Gottes Wesen ist also in und mit dem Glauben in uns. Und so liegt denn das vorhin Geforderte in klarer Entwickelung zu Tage. Dasjenige im Menschen, worauf der göttliche Einfluß wirken kann, ohne das Element des Menschenwesens, seine Freiheit, zu beeinträchtigen, dasjenige, was göttlichen Ursprungs ist, und gleichwohl dem Menschen als freiem Wesen angehört, ohne seine That zu seyn (denn er bringt das Nothwendige nicht hervor), also das ursprünglich Göttliche oder Gute im freien Menschen, was doch nicht That ist: es ist der Glaube. Mit dem Glauben

des Menschen also kann sich die Gottheit in Verbindung setzen; durch den Glauben kann sie sich ihm mittheilen, ihm die Gunst der Erleuchtung und Heiligung widerfahren lassen, ohne seine Freiheit zu beeinträchtigen, ohne ihn zu behandeln als ein Gefäß, in welches sie sich ergießt. Allein es scheint, die früher aufgestellte Schwierigkeit kehrt aufs Neue zurück. Warum sind denn nicht alle Menschen solche Gott-begeistete, wie diejenigen sind und seyn müssen, welche des rechten Weges zum Leben, oder des Weges zum wahren Leben kundig sind? Sie wird sich heben lassen diese Schwierigkeit, wenn wir nun, nachdem wir den Menschen vollständiger seinem innersten Wesen nach kennen, ihn zufolge dieser Erkenntniß scharf und bestimmt auffassen. Der Mensch ist frei, und hat in seiner Freiheit einen Hang zum Bösen, aber auch daneben eine ursprüngliche Nöthigung zur Anerkennung des Guten. Weil er frei ist, muß er dem Hange zum Bösen nicht folgen, sondern kann fort und fort der Anerkennung des Guten folgen. Daß das letztere geschehe, ist ihm sehr nahe gelegt und leicht gemacht; und man könnte füglich sagen, daß es ursprünglich schwerer sey, böse zu werden, als gut zu bleiben *). Denn bei jeder Nachgiebigkeit gegen das Böse erfolgt die Strafe des Gewissens; das Verharren im Guten, gegentheils, belohnt sich durch inneren Frieden und zunehmende Se-

*) Ich sage: gut zu bleiben; denn ursprünglich ist der Mensch im Glauben, — als unschuldiges Kind, vor dem Erwachen des Selbstbewußtseyns —; und nur nachdem sich der Mensch des Hanges zum Bösen bewußt wird und ihm folgt, fällt er aus dem Glauben und aus der Unschuld, und zugleich aus seinem Himmel, aus dem göttlichen Elemente, in welchem nur der Glaube ihn erhält.

Digitized by Google

ligkeit. Und so wird der Mensch Schritt vor Schritt auf der Bahn seines Lebens durch den Schmerz gemahnt, sobald er an einen Abweg geräth; und das Wiedereinlenken in die gerade Bahn wird auf der Stelle vom Gefühle der reinsten Lust begleitet. Demnach kann er eigentlich gar nicht die rechte Straße verfehlen, sobald es ihm ein Ernst um das Wohl seines Lebens ist: denn nur der rechte Weg bleibt ihm frei, oder nur auf dem rechten Wege geht er ungehindert vorwärts; aber bei der geringsten Abweichung tritt ihm das peinliche Gefühl der Hemmung oder Zurückdrängung als Warnungszeichen entgegen. Es ist demnach eher zu verwundern, daß sich der Mensch verirrt, als daß er nicht auf der geraden Straße fortgeht. Er wird aber durch den selbstischen Lebenstrieb auf jedem Schritte zu Irrwegen verlockt; und auf jedem Punkte der Lebensbahn geht ein Weg in unendliche Labyrinthe ab. Wer nun schwach genug ist, zu folgen, verblendet durch die vorübergehende Befriedigung jenes Triebes, der bekommt die gerade Bahn, wenn er so fortfährt, nie wieder zu Gesicht; und er ist es, welcher der Weisung bedarf, weil er sich von selbst nicht zurecht findet. Wer aber der ursprünglichen Anerkennung des Wahren treu, oder wer im Glauben bleibt und in diesem Glauben handelt, — was ihm Anfangs eben so frei steht, als das Gegentheil, — der bleibt auf dem rechten Wege, erkennt ihn, und kann ihn Andern zeigen. Dieser ist der Beglückte, dem sich Gott nach dem Maße seines Glaubens offenbaret, das auserwählte Rüstzeug Gottes zur Belehrung seiner Brüder; auserwählt, nicht aus blinder oder despotischer Willkühr, sondern weil die Wahl nothwendig den Tauglichsten treffen muß, und weil ein, Gott im Glauben ergebenes, Gemüth tauglicher ist,

dessen Werkzeug zu seyn, als eine dem Unglauben anheim gefallene und gottvergessene Seele. Allein sollte es denn unter den vielen Millionen Menschen der abgefallenen Menschheit nicht von jeher eine große Menge gegeben haben, die wirklich in dem eingebornen Glauben verharrten? Und noch mehr: Kann denn der Mensch überhaupt aus dem Glauben fallen, der ihm ja eingeboren, mit seinem Bewußtseyn gegeben ist? Man sollte doch denken, der Glaube könnte nur mit dem Bewußtseyn verloren gehen! Was zunächst das letztere betrifft, so wollen wir nicht vergessen, daß neben dem Glauben auch der Hang zum Bösen dem Menschen nach dem Falle eingeboren ist, und daß, so wie der Mensch seines Selbst sich bewußt wird und an diesem Bewußtseyn haftet — und ein Haften am Selbst, mit Bewußtseyn, heißt sich dem Selbst absichtlich hingeben — derselbe hiemit selbst schon in das Leben der Sünde eintritt, die das Gegentheil des Glaubens ist. Demnach ist nicht blos die Möglichkeit, sondern auch die Wirklichkeit des Glaubens-Verlustes gegeben, und nur bei denen entweicht der Glaube nicht, die wirklich Kinder bleiben. Wer bleibt aber ein Kind, d. h. wer bleibt in der Einfalt des Glaubens? Begierde und Furcht, die unzertrennlichen Begleiter des Menschenlebens, bringen den Menschen frühzeitig um diesen größten aller Schätze, der das Himmelreich selbst ist. Es läßt sich hieraus abnehmen, daß die Zahl der im Glauben Verharrenden von jeher nicht sehr groß gewesen seyn werde. Aber um allen Zweifel zu lösen, dürfen wir uns nur nach einem sicheren Kennzeichen des Glaubens umsehen. Wir lesen in der profanen Geschichte nicht, daß der Glaube in derselben besonders herausgehoben worden wäre. Zwar ruht die gerühmte Treue der alten Zeit ganz auf dem Glauben, so wie auch die

Ver-

Digitized by Google

Verehrung der Götter; überhaupt ist das ganze gesellige Verhältniß ursprünglich auf Treue und Glauben gebaut. Allein der Glaube ist in diesen Fällen mehr das unsichtbar Verbindende, als daß er deutlich und als für sich bestehend hervortreten sollte. Dieß geschieht nur in unserer heiligen Geschichte, aber in dieser auch so ausgezeichnet, daß der Glaube ausdrücklich zum Bande zwischen der Gottheit und dem Menschen wird. Die Begriffe Glaube und Gott sind hier unzertrennlich mit einander verbunden. Vor Allem hat Abraham's Glaube, als reines Selbstvergessen und als unbedingtes Vertrauen auf Gott, sich den höchsten Ruhm und die höchsten Segnungen erworben. Aber Wenige glaubten wie Abraham, das heißt zugleich: Wenige waren so fromm; denn fromm ist der, welcher, von seinem Selbst scheidend, Gott anhängt. Die Frömmigkeit ist also das sichere Kennzeichen des Glaubens, und an sie schließt sich die Gemeinschaft mit Gott, und folglich die göttliche Gunst oder Gnade von selbst an. Und so finden wir denn in der heiligen Geschichte, daß nur die Glaubenskräftigsten, d. h. die reinsten Menschen die auserwählten Werkzeuge Gottes wurden, durch die er sich den übrigen kund machte und ihnen den Weg des Lebens zeigen ließ. Vor Allem leuchtet aber hier die göttliche Gestalt des Welt-Erlösers vor, welcher nicht blos als der reinste aller Menschen, sondern als der allein reine in einer sündigen Welt dasteht, und dessen Fleckenlosigkeit die Sündhaftigkeit aller Menschen, auch der besten, aufdeckt, aber auch zudeckt. Vor ihm hätte sich mancher Fromme mögen vorzüglicher Reinheit rühmen, obschon auch die frömmsten sich als Sünder anerkannt haben; er aber ist das einzige Beispiel unzertrennlicher Gottes-Vereinigung, und so der Probierstein aller menschlichen Tugend: denn wer auch nur einen Augenblick von Gott

abweicht, ist ein Sünder; und weder vor noch nach jenem Einen ist Einer aufgestanden, der es gewagt hätte, zu fragen, wie dieser Heilige: ob man ihn einer Sünde zeihen könnte. Aufgedeckt ist also unsere Sündigkeit durch ihn, aber auch zugedeckt durch ihn: denn er starb den Tod der Sünder, d. h. den menschlichen Tod; er nahm den Sold der Sünde auf sich, ohne selbst gesündigt zu haben; und so erscheint in ihm das Bild des Menschen vor dem Auge des richtenden Vaters entsühnt und in völliger Reinheit; und so ist durch Einen Menschen die Sünde vor Gott getilgt worden, wie sie durch Einen Menschen, den ersten, in die Welt gekommen. In Christus sieht Gott die Menschheit rein, und durch ihn sind ihre Sünden aufgehoben, und Niemand wird gerichtet, außer durch ihn selbst, dem das Gericht übergeben ist. Ohne ihn könnte kein Mensch mit dem besten Willen, mit der höchsten Anstrengung vor dem Antlitze des allgerechten Gottes, des heiligen Richters, rein erscheinen; durch ihn sind wir gereiniget, wenn wir wollen, und nur unser Nichtwollen behält uns die Sünde mit ihrer nothwendigen Folge: der Verdammniß. Unser Heil ist also in unsere Hände gegeben: wir können nun in das ewige Leben eingehen, wenn wir uns darum bemühen; ohne Christi Versöhnungstod aber könnten wir es nicht. Nun wissen wir, daß unsere Arbeit nicht umsonst ist; aber ohne unsere Einwilligung in das Leben ist auch Christus umsonst gestorben: denn den eigenen Gang zum Ziele konnte und durfte er uns nicht ersparen; aber daß dieser unser Gang nicht umsonst wäre, dazu hat er uns verholfen, und dazu hat er uns durch seinen göttlichen Vorgang den Weg gezeigt, den Weg der Liebe, zu welchem er zuerst die Bahn gebrochen. In der Liebe hat uns Christus das göttliche Wesen offenbart; und

Digitized by Google

wer die Liebe hat, der hat das Himmelreich und das ewige Leben, und Gott selbst. Das Menschengeschlecht bedurfte eines Lehrers, der ihm das Geheimniß des ewigen, des wahren Lebens aufschloß: denn für sich selbst hätte es diesen Aufschluß nicht gefunden, und die reine Liebe, die Liebe ohne Haß, war ihm fremd. Zu dieser Liebe erhebt sich aber nur der Freie, der von der Welt und dem Selbst Entfesselte; und Christus war der rein Freie, und hat uns gezeigt, daß man nur auf dem Wege der Freiheit zur Liebe, zum höchsten Leben, gelangen kann. Er hat uns das Gesetz des Lebens offenbart, das nur der reine Spiegel seines Bewußtseyns auffassen und sein reiner Mund verkündigen konnte: das Gesetz der Freiheit. Durch ihn erst ist uns das Geheimniß des ewigen Lebens kund geworden, mit dem wir nun vertraut, und von dem diese Betrachtungen ausgegangen sind: das Geheimniß der Freiheit. Freiheit, Heiligkeit, Seligkeit, ewiges Leben, sie sind unzertrennlich verbunden. Wie Christus durch Wort und That das wahre Leben verkündiget hat, hat Keiner vor ihm gethan, und wir können ihm nur nachsprechen und nachhandeln. „Vater, nicht mein Wille, sondern dein Wille geschehe," dieß ist die Summe aller Weisheit. Nicht in unserm Willen, sondern im göttlichen Willen leben, das macht uns frei, und ich setze hinzu: gesund. Nur die freie Seele ist gesund. Und so stünde auf einmal der Begriff der Seelengesundheit vor unsern Augen. Christus kam als Arzt unter Kranke, die des Arztes so sehr bedurften. Das Herz ist krank, so lange es noch nicht frei ist, und mit ihm die ganze Seele, der ganze Mensch. Der Mensch ist nicht der Leib, sondern der Mensch ist das begehrende, sinnende und handelnde Leben: die Seele. „Was hülfe es uns, so wir die ganze Welt

Digitized by Google

gewönnen, und nähmen Schaden an unserer Seele?" Der Mensch aber, wie wir ihn aus Erfahrung kennen, scheint seine Seele nicht so hoch zu achten, als es für sein Wohl nöthig ist. Er sucht den Genuß, und allerdings genießen wir nur mit der Seele; aber es ist uns bei dem Genusse nicht um die Seele, sondern nur um den Genuß zu thun: denn sonst würden wir die Seele um des Genusses willen nicht aufopfern. Und dieß thun wir meistentheils. Wir täuschen uns, wenn wir wähnen, daß wir im Genusse an den Gegenständen zehren; wir zehren an unserer Seele, an unserem Leben, das im Genusse entflieht. Unsere Seele wird nicht stärker durch den Genuß, sondern schwächer, nicht reicher, sondern ärmer: denn sie gibt ihre Kraft an den Genuß hin, welcher vorüberschwindet. Das Mittel, unserer Seele die Kraft zu erhalten und zu steigern, das Mittel folglich, an Lebensreichthum zu gewinnen, ist, daß wir die Seele nach ihrem Lebensgesetze behandeln; das Lebensgesetz der Seele aber ist, daß sie aus sich selbst herauslebe, daß sie sich aus innerer Kraft entwickele, gestalte, vollende. Nur die Anregung zum Leben kommt ihr von außen; das Leben kommt ihr aus ihr selbst: es quillt aus innerer Tiefe hervor, aus dem Quelle alles Lebens, aus freier Thätigkeit. Die freie Thätigkeit, das Heraustreten aus sich selbst im Schaffen, Beglücken, Beseligen, kurz, die Liebe, ist das Lebenselement der Gottheit selbst; Gott lebt nur in der Liebe. Und so nähren wir uns in der freien Thätigkeit von Gottes Wesen selbst, und jemehr wir in der Liebe erstarken, desto kräftiger und reicher wird unsere Seele; sie lebt nicht ab und stirbt, sondern ihr Leben wächst und breitet sich aus, gleich dem Baume am Wasser. Das Leben in der Liebe ist das Geheimniß der ewigen Jugend. Die Liebe ist un-

Digitized by Google

sterblich; sie trägt den Keim des ewigen Lebens in sich. Wer in der Liebe lebt, hat den Tod überwunden. Der Genuß aber ist der Tod der Liebe, und folglich auch des Lebens: denn der Genießende sucht das Seine, die Liebe aber „sucht nicht das Ihre." Der Genießende lebt in sich hinein, zehrt von seinem eigenen Leben; die Liebe aber lebt aus sich heraus: sie gibt das Leben. Darum läßt sich auch das Lebensgesetz des Menschen so ausdrücken, daß er nicht in sich hinein, sondern aus sich herauslebe. „Wer das Leben lieb hat," wer es an sich hält, wie der Geizige seinen Mammon, „der verliert es:" der selbstische Mensch verzehrt sich in seiner Selbstigkeit; er lebt auf Unkosten seines Lebens-Capitals. „Wer aber das Leben verliert," d. h. hingibt, nach dem Gesetze des ewigen Lebens, um dieses Gesetzes willen, dessen lebendige Erscheinung Christus war, also um Christi willen, der das Leben selbst war, und der da zeigte, wie das Leben nur durch Hingabe seiner selbst sich selbst erhält, „der erhält auch sein Leben zum ewigen Leben."

Es sind also ganz eigene Begriffe von unserm inneren Wesen, die wir auf dem Wege erhalten, welchem bis jetzt unsere Betrachtung gefolgt ist. Wir sind auf eine Ansicht des Seelenlebens und der Seelengesundheit gekommen, welcher zwar der Anfang und Fortgang unserer Untersuchung nicht widerspricht, ja, welche im Begriffe „Selbstbestimmung zur Freiheit" schon vorbereitet liegt, die aber nur durch vollständige Auffassung unseres inneren Wesens, durch scharfe Bezeichnung des bösen und guten Prinzips in uns, und durch die Zurückführung dieser Prinzipien auf ihre Quellen gänzlich zu Stande gebracht werden kann. Es muß freilich auf den ersten Anblick sonderbar scheinen, daß wir, um zur rechten Würdigung des Lebens zu gelangen, gleich=

Digitized by Google

sam aus dem Leben heraustreten; daß wir, um das Leben in seiner vollen Bedeutung aufzufassen, dasselbe zu ertödten scheinen, der Thörin in der Fabel gleich, welche der Henne, die da goldene Eyer legte, den Hals abschnitt, um zu dem inneren Eyerschatze zu gelangen. Auch wird es nicht an Solchen fehlen, welche die eben angedeutete Ansicht für überspannt, schwärmerisch und mystisch zugleich halten. Inzwischen, wenn sich dieselbe durch die That und das Leben selbst als wahr bewährt, wenn es sich in der Erfahrung eines Jeden, der den Versuch machen will, ergibt, daß wir für die schwierige Kunst des Lebens keinen besseren Lehrmeister haben, als den Gottgesandten Christus, und für die Krankheiten der Seele keinen besseren Arzt, als ihn: so wollen wir uns nicht schämen, zu ihm in die Schule zu gehen und seine Heilsvorschriften zu befolgen, zugleich aber auch uns nicht abhalten lassen, diese Vorschriften in die deutlichste Erkenntniß aufzulösen, und uns im klaren Begriffe Rechenschaft von dem Glauben zu geben, welcher, auch blos in aller Herzens-Einfalt ergriffen, festgehalten und ins Werk gesetzt (wie denn nichts weiter von der hülfsbedürftigen Menge verlangt wird), die herrlichsten Früchte des Lebens trägt. Denn es ist hier eben darum zu thun, denen, die in dem Elemente des Begriffs leben, auf ihrem eigenen Grund und Boden und aus ihren eigenen Materialien das Gebäude der Lebens-Sicherheit aufzustellen, die allein auf richtiger Lebensführung ruht, deren Gründe nur in den letzten Tiefen der menschlichen Natur nachzuweisen sind, welche in dem innigsten Zusammenhange mit den Prinzipien des Guten und Bösen stehen. Es ist nachzuweisen, oder vielmehr es ist schon nachgewiesen, daß wenn einmal die letzten Enden unseres Seelenwesens im Begriffe aufgefaßt und verfolgt werden, sie sich of-

fenbar in das Reich des Uebersinnlichen verlieren, und daß das Gewebe, was wir Menschenleben nennen, auf metaphysischem Grunde ruht. Wir können der metaphysischen Begründung unseres Daseyns und seiner Bestimmung gar nicht aus dem Wege gehen; ihre Nothwendigkeit tritt uns unmittelbar entgegen, und wir begegnen in der klaren Tiefe unseres Bewußtseyns den Elementen der Offenbarung, die uns durch Christus geworden ist. Die Christuslehre und die Einrichtung unseres innersten Wesens treffen auf das Genaueste zusammen, und die klare Erkenntniß der letzteren hellet das Dunkel auf, was den noch in sich selbst gehüllten Glauben umgibt, und legt das entschiedene Zeugniß für seine Wahrheit oder Göttlichkeit ab. Die Christuslehre beurkundet sich durch unser Bewußtseyn selbst als die echte Freiheits- oder Lebenslehre, und das Wandeln nach ihren Vorschriften als der wahre Weg des Heils, den sich der Forscher in Begriffen nur klarer auseinandersetzen, den er aber nicht fester begründen kann, als er durch das Leben selbst, welches in Christo erschien, begründet ist. Die Seelengesundheitskunde also, die wir in systematischer Analyse aufzustellen im Begriffe sind, ist nichts anderes, als die in ihrer ganzen Lebensverzweigung entfaltete Christuslehre; und sie würde es seyn, wenn wir auch den Namen Christus gänzlich mit Stillschweigen übergangen hätten, oder übergehen würden. Die Quelle des geistigen oder ewigen Lebens rinnt in ihr, und nur wer aus dieser Quelle getrunken, erfährt es, daß seine vorher verblendeten Augen hell werden; sieht nun mit offenem Blicke, daß das Reich der Wahrheit und des Lebens vor ihm liegt; daß er nur den Fuß aufheben darf, um es zu betreten, und darin den verlornen Himmel seiner Kindheit wieder zu finden, daß er aber nicht

hinter sich blicken darf auf die Nichtigkeit, die er verlassen, weil ihm sonst im Nu der geöffnete Himmel wieder verschwindet. Inhaltschwer ist daher das Wort des Führers zum geistigen Leben: „Wer den Pflug nimmt (sich an die Arbeit des wahren Lebens begibt) und sieht hinter sich (hängt und haftet noch am Nichtigen), der ist nicht geschickt zum Reiche Gottes (noch nicht reif für das geistige Leben)." Gleichwohl ist das geistige Leben das Ziel unseres Daseyns, die Krone unserer Entwickelung. Unsere ganze Anlage ist darauf eingerichtet, daß wir nur in diesem Elemente leben und gedeihen können. Wir bleiben krüppelhafte Wesen, wenn wir nicht in diesem Aether athmen; wir haben nur ein sieches, in sich selbst verschwindendes, vorüberfliegendes Daseyn, das umsonst von dem Durste nach Halt und Dauer gequält wird; wir können unsere Sehnsucht weder los werden, noch befriedigen, und unser Leben ist ein qualvoller Widerspruch. Dieß liegt klar vor uns da in unserm gewöhnlichen Zustande; aber wir sehen es nicht, weil wir verblendet sind; wir sind so krank, daß wir unsere Krankheit für unsern natürlichen Zustand halten, weil wir den natürlichen, d. h. den bestimmungsgemäßen, nicht erfahren haben. Wir begreifen nicht, daß das Leben ein immer steigender Ueberfluß von Seligkeit ist, weil unser Gefühl uns fortwährend nur Mangel und Bedürfniß bezeugt und unser Leben nur zu einem fortgesetzten Leiden macht. Man wundert sich auch gar nicht darüber, daß es so ist, weil man eben keine andere Ansicht des Lebens kennt. Die herrlichsten Kräfte werden an nichtige Dinge vergeudet, die Kraft des Gemüths an sklavische Liebe, die Kraft des Geistes an Träume und Schimären, die Kraft des Willens an Luftgebäude. Das allein Wahre und Wesentliche übersieht man nicht blos, sondern verachtet man als ein

Digitized by Google

Nichts; wie es denn in der That da nicht ist und nicht seyn kann, wo nur der Trug und die Täuschung Bedeutung und Werth hat. Allein die bunten Bilder, in den Schleier der Maja gewebt, ziehen vorüber, und man gesteht sich zuletzt, daß das Leben ein Traum war. Dieß ist aber nur in so weit wahr, als wir den Traum zum Leben stempeln. Und dieß sollen wir nicht: wir sollen erwachen und erkennen, daß der Traum kein Leben und das Leben kein Traum ist, kein Schattenbild des Seyns und Bestehens, sondern das wahrhafte, von Seligkeit erfüllte Seyn und Bestehen selbst. Wahrheit und Leben sind Eines: das Eine, das da ist und besteht, wenn auch das scheinbar Festeste zertrümmert wird. Die Wahrheit erfüllt und trägt Alles, was auf Seyn gerechten Anspruch macht, und blos in der Wahrheit ist ein Wesen wahrhaft und wirklich; außerhalb der Wahrheit ist es nicht, sondern hat den bloßen Schein des Seyns; und auch dieser muß von der Wahrheit getragen werden und auf ihrem Grunde ruhen, wenn er sich auch nur *als* solcher behaupten will. Daher ein Scheinleben, obwohl es nichtig ist an sich, dennoch so lange einen Platz im Reiche des Daseyns findet, als es im Scheine die Wirklichkeit oder Wahrheit sucht und zu finden meint. Und ein solches Leben ist unser gewöhnliches zum größten Theile: denn wir verfolgen Alle den Schein, als ob er die Wahrheit wäre, indem wir das Vergängliche behandeln als ein Unvergängliches, und in dem, was vorüber schwindet, mit fester Zuversicht die Stütze, und mit begieriger Erwartung die Freude unseres Lebens suchen. Wir haschen nach dem Schatten, oder wenigstens nach dem bunten Wiederscheine des Wesens, als ob dieser das Wesen selbst wäre; und oft ist nicht einmal die Erfahrung eines langen Lebens hinreichend, uns aus unserer Täuschung zu reißen. Be-

Digitized by Google

klagenswerthe! denen nur darum das Spiel mit dem Nichtigen gelassen wird, weil sie wähnen, es sey ein Bestand darin. Und so sehr ist Gott die Wahrheit, daß er sogar den Wahn des Bestandes erträgt, weil es doch der Bestand ist, an welchen sich der Wahn festklammert. Und der wähnende Mensch muß dieß thun, er kann sich dessen nicht entschlagen: denn tief in uns ist die Nothwendigkeit begründet, das Bestehende zu suchen, das Beharrliche im Wechsel, das Ausdauernde, das Unvergängliche. Was der Logiker das Subject, der Metaphysiker die Substanz, der Physiker den Stoff oder die Materie nennt, ist nichts anderes, als der Erweis dieser Nöthigung, unsere Vorstellungen durchaus auf etwas Festes, Unwandelbares zu beziehen. Das Subject ist der Stützpunkt für die Prädicate, die Substanz der Stützpunkt für den Wechsel der Erscheinungen, und der Stoff der Stützpunkt für die Formen. Nur unter der Bedingung eines Unveränderlichen hat das Veränderliche Wesenheit, und nur indem es am Unveränderlichen haftet, kann es Bestand gewinnen. Was keinen Bestand hat, ist nichtig, und so ist unser Leben nichtig, wenn es nicht auf den Felsen gegründet wird, der ewig feststeht: auf den Felsen der Wahrheit, auf Gott. Wir leben zwar, auch ohne Gott zu suchen; aber wir leben nur, weil er uns trägt, wie er alle Dinge trägt. Ihm leben wir Alle: Niemand kann aus seinem Bereiche kommen, ohne unterzugehen; jedoch wenn nicht auch Er uns, für uns lebt, wenn Er nicht der Inhalt unseres Lebens ist, so ist keine Wahrheit in unserm Leben, so ist unser Leben nicht wahrhaft lebendig, nicht von Kraft, von Licht, von Liebe, nicht von Seligkeit erfüllt und durchdrungen: denn nur Er ist Alles dieß in Einem, und nur wer Ihn hat, wen Er erfüllt, hat dieß Alles, und

wessen Leben leer ist von Gott, der hat und ist nichts für sich als ein Scheinleben; er ist nur für Gott Etwas — denn sonst wäre er nicht, — und an der unendlichen Fülle der Gottheit oder des Lebens hat er selbst keinen Theil: er ist lebendig todt. Daher die Oede und Leere in so manchem Menschenleben, daher das Lückenhafte, Unausgefüllte, welches zu ergänzen und zu erfüllen die Welt in Anspruch genommen wird, die doch, ohne Gott gedacht, empfunden, genossen, selbst nichtig ist und das Gefühl der Nichtigkeit im Menschen nur vermehrt. Nur durch Liebe vermag der Mensch die ungeheure Leere des Herzens auszufüllen, und nach Liebe sehnt sich auch jedes nicht ganz verwahrlosete und in seinem Kerne erkrankte Menschenherz. Allein nicht die Liebe, die da zehrt vom geliebten Gegenstande, ist es, die da Fülle und Genüge des Lebens gibt: diese ist ein verzehrendes Feuer, das um so mehr zerstört, je mehr es genährt wird; sie ist ein Durst, der um so mehr steigt, je mehr er befriediget wird, oder vielmehr, der gar nicht befriediget wird, sondern immer vergeblich und doch immer heftiger nach Befriedigung strebt. Nicht diese Liebe, die selbstische, sondern die gebende, die göttliche Liebe ist es, welche das Herz des Menschen ausfüllt, befriediget, beseliget. In ihr, mit ihr, durch sie zieht das göttliche Wesen in uns ein. Indem wir sind und leben auf die Weise, wie Gott ist und lebt, erfahren wir auch seine Wesenheit in uns; und ohne die göttliche Liebe in unserm Herzen erfahren wir auch nichts von Gott, der die Liebe ist; ohne aber Gott in uns zu finden, zu fühlen und festzuhalten, hat auch unser Leben selbst keinen Halt, keine Sicherheit, keinen festen Bestand: weshalb denn auch diejenigen, die ohne Gott leben, das Leben nur als eine flüchtige, vergängliche Erscheinung betrachten und nothwendig betrachten müssen.

Digitized by Google

Welchen Einfluß eine solche Lebensstellung auf die Beschaffenheit und das Befinden des ganzen Menschen haben müsse, ist leicht zu begreifen, aber schwer zu ermessen. Die Folgen des Lebens ohne Gott sind unübersehlich. Der Mensch ist, nachdem er sich diesem treuen Führer entzogen, allen Verirrungen und Zerrüttungen des Lebens, bis zu ihrem Aeußersten, dem Wahnsinne und Selbstmorde, preis gegeben. Der Mensch, der aus der Bahn der Frömmigkeit, des Gottes-Gehorsams, tritt, tritt zugleich aus dem Zauberkreise des Glaubens, und fällt den finsteren Erdenmächten anheim, und zwar zunächst und unmittelbar dem Zweifel, der schon allein hinreicht, mit seinen Harpyen-Klauen das Leben zu zerreißen. Wie der Glaube den Himmel in sich schließt, so der Zweifel die Hölle. Der Glaube kommt von Gott, der Zweifel vom Verführer der Menschen. Der erste Zweifel ist der erste Schritt zur Verzweiflung: denn der Zweifel stammt nicht aus dem Verstande, sondern, wie der Glaube, aus dem Herzen. Allerdings geht die Saat des Zweifels im Verstande auf, um ins Unendliche fort zu wuchern, aber nur nachdem sie vom Herzen aus gesäet worden. Zweifel ist Zwiespalt, wie Glaube Einigkeit ist. Der Glaube macht selig, der Zweifel unselig. Der Zweifel ist das trennende, zerstörende Prinzip, welches ins Unendliche fort einreißt, ohne wieder bauen zu können oder auch zu wollen. Ein Zweifler ist nothwendig unglücklich: denn er ist aus der Bahn des gesunden Lebens gerückt, und nur im Glauben ist das Herz gesund; im Herzen aber wohnt das Leben. Der Zweifler hat Gott aufgegeben: denn nur der Glaube führt zu Gott und erhält uns bei Gott. Ein Mensch, der Gott aufgegeben hat, hört auf, an seiner sittlichen Läuterung und Vollendung zu arbeiten: denn sie hat für ihn keine Bedeutung mehr, weil ihr Wesen das hei-

Digitized by Google

lige Wesen Gottes ist, den er aufgegeben. Der Zweifel an Gott entspringt nicht aus dem Verstande, sondern aus dem Herzen: denn man kann nur dann erst anfangen, an Gott zu zweifeln, wenn man ihn schon verloren hat. Der Gottes-Zweifler ist Gottes-Läugner: denn wenn er Gott bekennte mit dem Herzen, so könnte er nicht an Gott zweifeln mit dem Verstande. Der Gottes-Zweifler ist nothwendig böse: denn wir sind böse, sobald wir von Gott gewichen sind. Ueberhaupt sobald der Mensch von Gott gewichen ist, öffnet sich ihm ein ganz neuer Lebenskreis: der des Weltlebens. Leider sind wir so in diesen Kreis gebannt und in ihm befangen, daß wir nur in ihm leben und athmen, und daß wenn auch nur Ein Fädchen von den tausenden reißt, die uns in ihm fest binden, unsere Seele schmerzlich verwundet wird. Woher es denn auch kommt, daß wir vor nichts mehr zurückschaudern, als vor dem Leben in Gott, weil dieses der Tod des Weltlebens ist. Hieraus können wir abnehmen, daß wir Alle, die wir so empfinden, von Gott gewichen sind, und uns zugleich im Zustande unendlicher Verblendung befinden. So lange du Gott treu bleibst, ist der Himmel in dir; was willst du mehr? Aber dem abtrünnigen Menschenherzen ist das Hangen an der Welt lieber, als das Hangen an Gott, und so ergibt es sich denn dem Dienste des Eiteln und Nichtigen, als sey es das Wahre und vollständig Befriedigende. Nun bricht das Heer der Leidenschaften, der Täuschungen und Irrthümer hervor, und das Köstlichste, der Friede, ist verloren. Der Weltmensch kommt nimmer zur Ruhe und nimmer zur Genüge. Er steht im Widerspruche mit den tiefsten Anforderungen seines Inneren. Immer bleibt er bedürftig, unbefriedigt, uneins in sich selbst. Das welterfüllte Herz ist ein krankes Herz, und wenn das Herz krank ist, ist es der

ganze Mensch. Der Weltsklave hat eine kranke Seele: denn nur die freie Seele ist gesund. Nur in Gott sind wir frei: von ihm abgewichen, nothwendig Sklaven, in der Sklaverei Kranke, in der Krankheit uns selbst Verzehrende, dem Tode der Seele anheim Gefallene. Nur in Gott wohnt das Leben der Seele und ihr Heil, und die Seelengesundheitskunde hat keine andere Aufgabe, als dem Menschen zu zeigen, wie er zu Gott komme, und sich bei ihm erhalte. Die echte, ursprüngliche, vollständige Seelengesundheitskunde ist, wie schon gesagt, in den heiligen Schriften des alten und neuen Bundes enthalten, und die Summe ihrer Lehren ist: der Glaube und die Rechtschaffenheit; jener als die Basis, diese als das Prinzip des wahrhaft gesunden Seelenlebens. Beide Elemente, die zugleich die Universal-Heilmittel aller Seelenkrankheit sind, sind aus dem Wesen des Menschen selbst ergriffen, und ihm auf das eindringendste zum Gebrauche empfohlen. Aber es heißt hier: „Sie haben Augen und sehen nicht.“ Und so wäre denn ein Versuch, die Nichtsehenden zum Sehen zu veranlassen, wohl nicht ganz überflüssig. Der Mensch handelt, wie er liebt, und liebt, wie er erkennt. Die klare Einsicht hat den Vortheil, daß wir durch sie die Gegenstände im rechten Lichte erblicken, und mehr ist meist nicht nöthig, um unsere Neigung oder Abneigung zu bestimmen; und sind wir nur erst dem wahren Leben geneigt, so werden wir auch nicht ermangeln, es zu suchen, und jedem Zustande des Leidens, der nur eine Zerstörung des Lebens ist, auszuweichen.

Es ist eine sehr schwierige Aufgabe, sich von den Ansichten der Menge und ihrem Thun und Treiben zu scheiden: denn wir werden von dem Strome mit fortgezogen und in den allgemeinen Strudel mit hineinge-

rissen, in welchem das Höhere, Geistige, Ewige vom Niederen, Sinnlichen, Zeitlichen verschlungen wird. Bei der klarsten Einsicht, daß alles Weltliche, als solches gegen das Göttliche gehalten, nichts sey, haben wir nicht nur das Urtheil der großen Masse gegen uns, welcher die Befriedigung ihrer nächsten Bedürfnisse über Alles geht, und welche, in dem Leben der Selbstigkeit versunken, vom Leben in einem höheren Elemente keinen Begriff hat noch haben kann, und dieses daher unter die Hirngespinste rechnet: sondern wir tragen auch selbst, die wir das Bessere kennen, den Feind dieses Lebens in uns, der uns in schwachen Stunden gar mächtig zusetzt, und gleich dem geschicktesten Feldherrn Zeit und Gelegenheit ersieht, uns in unseren eigenen Schanzen zu überfallen. Bei Nacht und Nebel greift er uns an, wenn wir in sicherer Ruhe schlummern, und setzt uns oft auf lange Zeit außer Stand, angriffsweise gegen ihn selbst zu Felde zu ziehen. Hiezu kommt, daß das niedere, sinnliche und zeitliche Leben theils eine Bedingung unseres Bestehens überhaupt ist (denn wer mag sich der täglichen Nahrung und Nothdurft und allen damit verknüpften Verhältnissen und Geschäften entschlagen?); theils zu seiner vielgestalteten, vielbewegten Thätigkeit die mannichfaltigste Kraftentwickelung erheischt, die ja eine wesentliche Bestimmung unseres Daseyns ist; theils endlich in seinem Schoose eine solche Menge süßer Genüsse und augenblicklicher Lebensbefriedigungen mit sich führt, so daß wir, so weit wir Natur sind, uns nach gar nichts Besserem sehnen, ja daß ein solches Bessere für unser natürliches Daseyn gar nicht denkbar ist, besonders wenn die Summe jener Genüsse und Befriedigungen stets unter der Controlle der Mäßigkeit und Mäßigung gehalten wird. Und so scheint der Mensch

Digitized by Google

sogar ungenügsam zu seyn, wenn er etwas Mehreres und Anderes begehrt, als was die Erde und Alles, was darin ist, bietet und reicht; ja es scheint derjenige ein Thor zu seyn, der die gewissen Güter der Gegenwart wegwirft, um nach zukünftigen zu haschen, die er doch nur auf Treue und Glauben von der Gnade und Barmherzigkeit eines höchsten Wesens hofft, welches mit einer Art Inconsequenz ihm hier im Leben Genüsse verbietet oder verkümmert, für die es ihn doch geschaffen hat. „Wenn die Stimme der Natur die Stimme der Wahrheit ist, so ist die Widerlegung, namentlich des Gebotes der Selbstverläugnung, deutlich in dem Entgegenstreben unserer Natur gegen alle fremde Beeinträchtigung ihrer Rechte und Forderungen ausgesprochen, und nichts, was uns in Widerspruch mit uns selbst versetzt, was unser tiefstes Lebensgefühl verletzt, kann für wahr, gerecht und heilig gelten." So ertönt es überall um und neben uns, ja in uns selbst in Stunden, wo der Fürst dieser Welt seine Macht an uns ausübt, und dieß um so gefährlicher, da wir selbst die Werkzeuge seiner Einflüsterungen sind, und eben nur uns selbst und wohl gar die Vernunft in uns zu hören vermeinen. Es sind aber in diesem Raisonnement Mißverständnisse und Halbheiten zu unbedingten Wahrheiten gestempelt. Kein Gottes-Gebot untersagt uns den Gebrauch und Genuß der Güter dieses Lebens; nur Eines ist uns in Beziehung auf sie verboten, und zwar zu unserem großen Heil, nehmlich: unser Herz nicht daran zu hängen, keine Weltsklaven zu seyn. Und zwar mit vollem Recht: denn wir haben neben der Befriedigung unserer sinnlichen Natur, die nur die Trägerin eines edleren Keimes ist, diesen selbst, oder unsere höhere Natur, die sittlich freie, gegen die Eingriffe der ersteren zu vertheidigen. Unser Naturleben ist die äußere Bedingung unseres geistigen Le-

Lebens; jenes ist nur Mittel, dieses Zweck. Wir verlieren nichts, indem wir den Genuß des Naturlebens beschränken, um für die Entwickelung des freien, geistigen Lebens Platz zu gewinnen; und wir haben nicht blos ein Recht, sondern auch die Pflicht, nach höheren Gütern zu streben, als die Welt gibt: denn wir sind dazu eingerichtet, und gerathen eben so sehr in Widerspruch mit uns selbst, wenn wir dieser Einrichtung widerstreben, als wenn wir der gerechten Befriedigung unserer sinnlichen Bedürfnisse Abbruch thun. Wir sollen uns nicht begnügen mit dem, was die Welt gibt; wir sind zu höheren Ansprüchen geschaffen und berechtiget. Wir sind nicht bestimmt, wie das Gras des Feldes, in einem vergänglichen Leben abzublühen, und uns, Staub, zu Staube zu gesellen. Der Keim eines unvergänglichen Lebens ist in vergänglicher Hülle verborgen. Dieß ist keine Chimäre, auch nicht blos fremde Versicherung, die wir auf Treue und Glauben annehmen; sondern es ist Thatsache, Erfahrungssache, Offenbarung des göttlichen Rathschlusses in unserem Bewußtseyn selbst, und zwar nicht blos in dem Lebenstriebe, dessen wir uns bewußt werden, und den wir mit den andern Lebendigen dieser Erde gemein haben, sondern in der Gesetzgebung für ein überzeitliches Daseyn, für ein ewiges Leben, welches wir schon hienieden beginnen können, indem wir als Intelligenzen in das Reich der Freiheit eintreten: denn das Reich des Geistes und der Freiheit ist auch das Reich des ewigen Lebens, das Himmelreich, dessen Pforten uns schon hier eröffnet werden in jedem Augenblicke, wo wir dem Gesetze des Geisterreichs gehorchen, welches mit heller Flammenschrift in unserem Bewußtseyn verzeichnet ist. Es ist also ein Tausch des Nichtigen mit dem Unwandelbaren, der thierischen, vergänglichen Lust mit der geistigen, unvergänglichen Gottseligkeit, wenn

Digitized by Google

wir auf den Vollgenuß des zeitlichen Lebens Verzicht leisten, d. h. den Umfang unseres Lebens nicht blos mit zeitlichem Gehalte erfüllen, sondern uns, so viel als immer möglich, Raum für die Erfüllung unseres Lebens mit ewiger Währung ersparen, „Schätze sammeln, die die Motten und der Rost nicht fressen, und da die Diebe nicht nachgraben und stehlen." Und solche Diebe sind wir selbst; wir bestehlen uns selbst um unser ewiges Eigenthum, wenn wir dem Zeitlichen fröhnen, Knechte des Zeitlichen sind, und in dieser schmählichen Sklaverei unseres Bürgerrechtes im Reiche der Freiheit nicht eingedenk. Allerdings ist es wahr: die Gegenwart mit ihren Sorgen und Mühen, so wie mit ihren Erquickungen und Freuden, umgibt uns wie der Horizont, über dessen Grenzen unser Auge nicht hinauszuschreiten vermag; wir sind eingebannt in dieses enge Erdenleben, das jeden Augenblick unsere Kräfte zum Kampfe und Widerstande, wie zum Besitze und Genusse aufregt, und uns mit einer Gewalt in Anspruch nimmt, welcher die Wenigsten in dem Grade widerstehen, daß sie zur vollen Besinnung und zu einer freieren Uebersicht ihrer Verhältnisse kommen. Der besseren Natur in uns wird im Drange der Umstände selten Raum und Zeit gelassen, auch ihre Forderungen in Anregung zu bringen; und geschieht es, so wird sie durch die Stimme des augenblicklichen Bedürfnisses übertäubt, oder von der Kraft der Trägheit niedergedrückt, oder von dem süßen Stachel der Lust überwunden; und so viel Recht die Vernunft auf ihrer Seite haben mag, so geht doch auch hier, wie oft im Leben der Menge, Gewalt vor Recht. Und so würde denn, ungeachtet der erwiesenen Richtigkeit des obigen Raisonnements, der Keim der Freiheit und des ewigen Lebens in Jedem untergehen, der nicht mit übernatürlichen Kräften zum Gegenkampfe gegen die

Digitized by Google

Welt und das Selbst ausgerüstet ist, wenn nicht dafür gesorgt wäre, daß dem Menschen wirklich solche übernatürliche Kräfte dargeboten werden. Sie liegen, wie schon oft erinnert worden, in der Christus-Offenbarung. Jedes nicht ganz verwahrlosete oder verstockte Herz wird, laut vielfältiger Erfahrung, von der siegenden Macht der Christuslehre ergriffen, und genöthiget, der Wahrheit, die sich aus ihr ergießt, zu huldigen. Der Reiz des göttlichen Lichts schließt den verschlossenen Herzensglauben auf, setzt ihn als mächtigen Hebel gegen alle feindliche Gegengewalt in Bewegung, und erweckt den schlummernden geistigen Menschen. Wer einmal das geistige Auge aufgeschlagen, erblickt nun auch die Beschränktheit und Kümmerlichkeit des irdischen Lebenstages und die Nichtigkeit des vorübereilenden zeitlichen Lebens. Er erkennt sich als einen Bürger des Himmelreichs und Erben des ewigen Lebens, und steht fest im Kampfe gegen eine ungöttliche Welt *). Und so ist wenigstens von seiner Seite dafür gesorgt, daß er nicht von der Meinung und dem spottenden oder verfolgenden Urtheile und Gerichte der Menge überwältiget werde: es ist der Glaube, der erweckte reine, volle Herzensglaube, der das Herz festmacht gegen alle inneren und äußeren Angriffe. Also gestellt hat der vom Geist Geborne nur noch die Sorge auf sich, was er besitzt, auch Andern mitzutheilen; was in ihm sich lebendig regt, auch in Andern aufzuregen, und dem Reiche der Freiheit neue Bürger zu gewinnen. Dieß war einst das Amt der Apostel, und

*) Unter diesem Ausdrucke ist, wie schon früher bemerkt, nur der ungöttlich gesinnte Haufe der Menschen zu verstehen, wie in jenem Ausspruche: „Vater, die Welt kennet dich nicht.“

ist noch heutzutage das Amt eines Jeden, in dem der geistige Mensch geboren ist. Wer dessen Herrlichkeit erkennt, der kann nicht umhin, davon auch Andern Kunde zu geben.

Wer ist nicht gern gesund, und wer möchte nicht lieber eine gesunde, als eine kranke Seele besitzen, wäre es auch nur, weil eine kranke Seele auch nicht für die Gesundheit ihres Körpers sorgen kann, und weil alle Krankheit dem Genusse eben so sehr, als dem Wirken und Schaffen zum Genusse nachtheilig ist. Das Leben hat keinen Werth, wenn es in Leiden und Ohnmacht kümmerlich hinschleicht. Nur das rüstige Leben in freier, frischer und fröhlicher Bewegung ist angenehm. Wir verkümmern uns aber sehr leicht das Leben durch falsche Behandlung, durch Mißbrauch oder Nichtgebrauch seiner Kräfte, durch mannichfaltige Verletzung seiner Gesetze. Diese kennen zu lernen, um nicht gegen sie zu verstoßen, kann wohl Niemanden zu viel zugemuthet seyn. Der Mensch ist durch die Liebe zum Leben an die Sorge für das Leben gebunden, und diese läßt ihn leicht auf das aufmerken, was seinem Leben förderlich oder hinderlich ist. Den größten Genuß des Lebens haben wir doch wohl in unseren Gefühlen und Vorstellungen, vorzüglich aber in unserem Thun und Schaffen. Wir sind niemals so froh, als wenn wir mit glücklichem Erfolge beschäftiget sind. Der Genuß, welcher aus unserer Thätigkeit entspringt, ist der reinste: denn in der Thätigkeit lernen wir erst das Element unseres Lebens kennen, und schöpfen, so zu sagen, das Leben unmittelbar aus seiner Quelle. Sind wir thätig, so sind wir in des Lebens Mitte, und unsere Kraft wächst mit unserer Thätigkeit. Nur das Leiden ist dem Leben entgegen und benagt es zerstörend. Thätigkeit ist also das erste und höchste Lebensge-

Digitized by Google

setz; und wer dieses einmal aus Erfahrung kennen gelernt, wird nicht so leicht wieder von ihm weichen. Man kann den Menschen nicht sicherer vor allen Verirrungen verwahren, als wenn man ihn zur Thätigkeit gewöhnt: sie ist der Quell aller Schöpfung und der Keim aller Kräfte. Die Thätigkeit erweckt die Einsicht, die Einsicht führt zur Fertigkeit, die Fertigkeit zur Virtuosität, diese aber zum wahren Lebensgenuß, zur Freude am Vollbrachten. Der Mensch, der nichts schafft, zerstört: denn die stockenden Kräfte lösen sich auf. Zerstörung aber ist Hölle. Daher ist der Schöpfer selig, weil er zu schaffen nicht aufhört; und der Mensch soll ihm folgen. „Seyd vollkommen, wie euer Vater im Himmel vollkommen ist." Ein schönerer Aufruf an die Menschen läßt sich nicht denken. Um aber Gott, als dem Musterbilde unseres Lebens, nachzustreben, müssen wir ihn erkennen und gleichsam als unser Vorbild vor uns sehen. Nun hat sich aber Gott in Christus wirklich sichtbar gemacht. „Wer mich siehet, siehet den Vater." Ein unablässiges Hinblicken also auf den vollkommenen Menschen, auf das wahre Ideal der Menschheit, und zwar ein Hinblicken auf ihn in der Absicht, um unser Leben ihm nachzubilden, muß die Aufgabe eines Jeden werden, der sich Vollkommenheit zum Ziele gesetzt hat; gesetzt auch, daß er noch weit von diesem Ziele entfernt bliebe. Auch schon seinen Fußtapfen nachzutreten, ist schön, und überschwenglich belohnend. Er führt den Weg des Heils: denn er führt zum Vater. Jeder andere Weg, den wir einschlagen mögen, ist ein Irrweg: denn Er ist ihn nicht gegangen. Vor Ihm ist man, den Pfad des Lebens suchend, herumgetappt in mancherlei Irrthümern, und glücklich waren die, welche durch Zurechtweisungen schmerzlicher Erfahrung belehrt, das Licht der

Wahrheit auch nur von Ferne erblickten. „Viele Könige und Propheten haben gewünscht zu sehen, was ihr seht, und haben es nicht gesehen.“ Warum? „weil die Zeit noch nicht erfüllt war;“ eine Antwort, welche zu begreifen uns die Augen noch nicht recht aufgethan sind. Gewiß ist die göttliche Weisheit mit ihrem Haushalt besser bekannt, als wir. Genug, das Bild der Vollkommenheit steht jetzt vor unsern Augen da, und Niemand darf es wagen, etwas an ihm zu tadeln; es heischt durch sich selbst, durch seine wahrhaft göttliche Erscheinung, unbedingte Anerkennung. Nur der Rohe, nur der Verwahrlosete kann sie nicht geben, weil er ihrer nicht fähig ist. Was suchen wir einen andern Lehrer? Christus hat seine Lehre durch sein Leben, und nicht blos durch sein Leben, sondern auch durch seinen Tod, und nicht blos durch seinen Tod, sondern auch durch seine Auferstehung bestätiget. Der Apostel selbst sagt: „Wäre Christus nicht auferstanden, so wäre unser Glaube eitel.“ Christus ist die Auferstehung und das Leben, und wer der Unsterblichkeit gewiß seyn will, muß sich in diesen Bürgen der Unsterblichkeit hineinleben. In seiner Nachfolge hat man das sichere Unterpfand des ewigen Lebens: denn man erfährt es eben, man erlebt es in seiner Nachfolge; wir werden seiner gewiß, wie einer Sache, die wir vor Augen sehen; und vor solcher Gewißheit schwinden alle Zweifel, wie die Schatten der Nacht vor der Sonne. Aber die Bedingung: das Hineinleben in diese edelste, in diese göttliche Lebensform! Hier ist die Schwierigkeit. Jedoch der Kampf ist des Preises werth, und in dem Kampfe selbst liegt schon der Lohn. Jeder Schritt zur Lösung unserer Fesseln ist ein Schritt in das Gebiet der Freiheit, und jeder Blick in dieses Gebiet ist ein Blick in den Himmel. Nur weil wir Sklaven sind,

Digitized by Google

ahnen wir nichts von der Herrlichkeit der Freiheit; nur weil wir krank sind, nichts von der Wonne der Gesundheit; nur weil wir, im zeitlichen Streben vergraben, todt für das überzeitliche Leben sind, wird uns die überschwengliche Süßigkeit dieses Lebens nicht offenbar.

Incipe! Dimidium facti, qui coepit, habet. Sapere audo! sagt schon einer von den vielen Strebenden, denen das Leben in seiner ganzen Herrlichkeit noch nicht offenbaret war.

Unsere Aufgabe ist, aus Sklaven Freie, aus Kranken Gesunde, aus Todten Lebendige zu werden. Wollen wir nicht Hand hiezu anlegen? Was nutzt das Zaudern, da doch nur in der Arbeit Gewinn ist! Also frisch daran! Trägheit ist der Tod des Lebens. Aber nicht blind, denn:

„blinder Eifer schadet nur,"

sondern mit klarem Blicke, mit Besonnenheit und Umsicht. Die Erkenntniß führe uns zur Liebe, und die Liebe zur That.

Wen der Eifer, das Edlere und Höhere zu verfolgen, nicht treibt, wen der Preis des Kampfes nicht spornt, wer das Leben nicht als den Gegenstand höchster Virtuosität betrachtet und die Kunst des Lebens als die höchste aller Künste, welche sämmtlich nur Andeutungen und Vorläuferinnen zu dieser ersten und höchsten sind, kurz, wen nicht ein höheres Streben beseelt, den wird doch wenigstens die Sorge für seine Gesundheit veranlassen, zu vernehmen, was denn alles zu dieser Gesundheit gehört, und wie nicht einmal die leibliche Gesundheit ohne die der Seele gesichert ist. Viele würden sich allerdings auch nicht einmal um die Gesundheit bekümmern, wenn es ihnen nicht um das Wohlbefinden zu thun wäre. Und gerade dieses ist es,

Digitized by Google

was auch wir beabsichtigen, aber freilich in einem größeren Umfange, in einer weiteren Bedeutung, als in welcher das Wort Wohlbefinden gemeinhin genommen wird. Und man sollte doch denken, dieß dürfte Niemanden unwillkommen seyn, da doch Jedermann eingestehen muß, daß man sich nicht wohl genug befinden kann. Nun befindet man sich nur zum Theile wohl, wenn der Körper eben nicht von Krankheit und Schmerzen gequält wird, die Seele aber, das eigentliche Ich, der Kern des Menschen, in Unruhe und Bangigkeit, in Sorge, Furcht und Ungewißheit lebt, und so der Mensch selbst seines Lebens nicht froh wird. Denn was ist das Leben ohne Zufriedenheit, ohne Heiterkeit und Freudigkeit, ohne die frohe Aussicht auf Befriedigung der innersten Bedürfnisse unseres Daseyns? Darum ist eine Lehre, wie die hier vorgetragene, die sich als Gesundheitslehre im weitesten wie im engsten Sinne rechtfertiget, von solcher Art, daß sie einem Jeden, dem auch nur sein Ich, nur sein Leben lieb ist, veranlassen muß, sie wenigstens kennen zu lernen, ihren Inhalt zu prüfen, und wenn er dann findet, daß dieser Inhalt den Begriff des reinsten und vollesten Wohlbefindens richtig aufstellt und den Weg zum Ziele bestimmt und deutlich zeigt, auch wohl dahin bringen muß, diesen Weg einzuschlagen, und so den Zweck dieses Werkes und den Wunsch seines Verfassers zu erfüllen.

Digitized by Google

Erstes Buch.

Organon und Theorie

der

Seelengesundheitskunde.

Digitized by Google

Digitized by Google

Erster Abschnitt.

Vorbegriffe.

§. 1. Organon.

Wie der gesunde Mensch zum Sehen des Auges bedarf, und wie das Auge selbst wiederum aus einem mannichfaltigen Apparate besteht, so ist auch zur geistigen Erkenntniß, damit sie wirkliche, vollständige und klare Erkenntniß sey, ein Ganzes von Bedingungen, ein Apparat, gleichsam ein geistiges Werkzeug (Organon) nöthig, welches, aus einzelnen Reihenfolgen oder Gliedern geistiger Thätigkeit, gleichsam aus einzelnen Stücken der Erkenntniß bestehend, in der Vereinigung derselben den Gegenstand der Erkenntniß auffaßt, und so die Erkenntniß selbst zum Vorscheine bringt. Die auf solche Weise hervorgebrachte Erkenntniß heißt Theorie, gleichsam ein durch das geistige Organ vermitteltes geistiges Schauen, durch welches wir geistiger Weise dieselbe Gewißheit erhalten, wie leiblicher Weise durch das Sehen des Auges. Die Gewißheit der Theorie heißt Evidenz, oder Einsicht: das deutliche Begreifen des vorgelegten Gegenstandes. Organon und Theorie sind also unzertrennlich verbunden, wie Auge und Sehen. Und wie das Auge

Digitized by Google

der Schlüssel zur Lichtwelt ist, so das Organon der Schlüssel zur Erkenntnißwelt. Das Organon ist demnach nichts anders, als der Inbegriff der Bedingungen zur Erkenntniß, und die Erkenntniß dieser Bedingungen selbst.

§. 2. Theorie.

Wie das Bild der Gegenstand des Sehens ist, so der Gegenstand der Theorie die Idee, gleichsam das geistige Bild. Und wie sich das Bild vor dem Auge in einzelne Theile zerlegen läßt, die im Bilde zu einem Ganzen verbunden sind, so besteht auch die Idee aus Elementen, die zu einem Ganzen der Erkenntniß vereiniget sind. Das Geschäft der Theorie kommt also durch das Auffassen der Elemente der Erkenntniß und ihre Vereinigung zu Stande. Die Erfahrung und die Beobachtung unserer selbst bei unserer Erfahrung lehrt uns zwei Elemente aller Erkenntniß kennen: ein uns von außen kommendes, die Empfindung; und ein von innen zum äußeren hinzutretendes, den Gedanken. Die Kunstsprache gibt der Empfindung den Namen: Stoff, dem Gedanken die Benennung: Form; und dieß zwar zu Folge der entgegengesetzten Charaktere beider. In dem Stoffe nehmlich liegt der Begriff des zu Bildenden, in der Form der des Bildenden, und zwar beider als so zu einander gehörig, daß der Stoff als der Form unterwerfbar oder dienstbar angesehen wird. In der wirklichen Unterwerfung des Stoffes unter die Form kommt ihre mögliche Vereinigung zu Stande. Diese Unterwerfung besteht darin, daß der Stoff gänzlich von der Form bestimmt wird, durchaus ihr Gepräge an sich trägt. Die Vereinigung der Elemente der Erkenntniß kommt also dadurch zu Stande, daß der Gedanke (die Form) die Empfindung (den Stoff) gleich-

sam in sich auflöset, oder sich assimilirt. Hiedurch bekommt der Gedanke seinen Inhalt, und die Empfindung ihre Bedeutung; denn, wie Kant sagt: der Stoff ohne Form ist blind, die Form ohne Stoff ist leer. Beide ergänzen einander also gegenseitig, und nur diese gegenseitige Ergänzung oder Vervollständigung macht die Erkenntniß aus. Ohne die Elemente der Erkenntniß ist dieselbe eben so wenig denkbar, als ohne die Vereinigung derselben. Der Begriff der Theorie ist also gleichbedeutend mit der vollständigen und klaren Erkenntniß des Gegenstandes seinem Stoff und seiner Form nach.

§. 3. Basis und Prinzip der Erkenntniß.

Um den Begriff der Theorie, als der vollendeten Erkenntniß, bis in seine tiefsten Wurzeln zu verfolgen, muß das Verhältniß der Elemente der Erkenntniß noch genauer betrachtet werden. Empfindung oder Stoff und Gedanke oder Form stehen im bestimmten gegenseitigen Verhältniß. Nach gemeiner Ansicht führt man alle Erkenntniß auf Erfahrung zurück, die Erfahrung selbst aber läßt man uns durch Wahrnehmung und Beobachtung zukommen. Es gibt aber keine Wahrnehmung und Beobachtung, als die des in der Empfindung Gegebenen. Die Empfindung ist also der Träger aller Erkenntniß, der Grund, die Basis derselben, aber auch nichts weiter; und diejenigen haben Unrecht, welche die Erkenntniß aus der Erfahrung allein auszumitteln bemüht sind: denn wir wissen, daß diese nur das eine von den zwei Elementen der Erkenntniß ist. Aber allerdings ein unentbehrliches, wie die Basis bei der Pyramide. Die Erfahrung, oder, was dasselbe ist, die Empfindung, das im Bewußtseyn als gegeben Wahrgenommene, ist das Feste, Bestehende, der eigentliche Grund

und Boden der Erkenntniß. Wir können ihr also füglich den Namen: Basis der Erkenntniß, geben. Je bestimmter die Empfindung, desto fester diese Basis. Die Quellen aller Empfindung sind die Sinne, der innere sowohl, als die äußeren. Der innere Sinn aber ist das Bewußtseyn selbst. Wir können also, da auch die äußeren Sinne ihre Quellen in das Bewußtseyn ergießen, und dieses zum Sammelplatz aller Empfindung machen, geradezu das Bewußtseyn die Basis der Erkenntniß nennen. Alles in das Bewußtseyn Aufgenommene, oder, was dasselbe ist, in dem Bewußtseyn Gegebene, trägt den Charakter der Nothwendigkeit: denn es ist, wie es ist, es ist sich selbst gleich. In der Sich-Selbst-Gleichheit erkennen wir aber den Charakter der Wahrheit. Alle Wahrheit also wird uns gegeben. Dieser Satz ist selbst die erste Wahrheit, und von höchster Bedeutung für das Wesen der Erkenntniß. Eine Erkenntniß ohne Wahrheit ist keine. Wir machen aber, wir erfinden keine Wahrheit, sondern wir finden sie blos, wie sie eben im Bewußtseyn (auf mancherlei Wegen und von verschiedenen Seiten her) gegeben ist. Darum Ehre denen, die überall auf die Erfahrung dringen: denn sie dringen überall auf die Wahrheit. Also nochmals: die Basis aller Erkenntniß ist die Wahrheit. Und so wäre denn Empfindung, (oder Erfahrung), Wahrheit, und Basis der Erkenntniß (oder auch Stoff der Erkenntniß) Eines und Dasselbe. Nun ist aber der Stoff für uns nichts ohne die Form. Die Basis der Erkenntniß, die Erfahrung, die Wahrheit selbst macht also für sich allein das Ganze der Erkenntniß noch nicht aus. Was nun zur Vervollständigung der Erkenntniß hinzukommen soll, muß nothwendig ein Nichtgegebenes seyn: denn das Gegebene ist eben nur das eine der beiden Elemente der Erkenntniß. Was mag nun wohl der

Digitized by Google

Charakter dieses Nichtgegebenen seyn? Das Gegebene ist das Nothwendige, folglich muß das Nichtgegebene ein Freies, ein Freierzeugtes seyn. Früherhin wurde der Gedanke als das zweite Element der Erkenntniß anerkannt, und, dem Stoffe gegenüber, als die Form aufgestellt. Der Gedanke also, oder die Form, muß nothwendig als ein Freies, oder Freierzeugtes betrachtet werden. Das Freie, die Freiheit selbst, setzt keine Bedingung für ihr Erscheinen im Bewußtseyn voraus: denn eine bedingte Freiheit ist keine. Die Freiheit ist also nicht denkbar als durch ein Vorhergehendes bedingt oder bestimmt; sie muß nothwendig das Primat in der Reihe der Erscheinungen behaupten, d. h. sie kann wohl in die Reihe der Erscheinungen eintreten, aber nicht aus der Reihe der Erscheinungen (dem Caussalitäts-Gesetze gemäß) entspringen oder folgen. Die Freiheit also, der Gedanke, die Form, muß als die Erkenntniß anhebend, bestimmend, betrachtet werden. Der Gedanke demnach, oder die freie Form, gilt also mit Recht für das Prinzip der Erkenntniß. Das Prinzip der Erkenntniß steht demnach ihrer Basis entgegen, wie die Spitze der Pyramide ihrer Basis gegenübersteht; und wie die Pyramide nicht ohne Spitze denkbar ist, so die Erkenntniß nicht ohne Prinzip. Ohne dieses zweite, oder vielmehr erste, Element der Erkenntniß kann letztere gar nicht zu Stande kommen. Es ist unmöglich, ohne die Form den Stoff, ohne den Gedanken die Empfindung, ohne das Freie und Bestimmende das Nothwendige und Bestimmte zur Erkenntniß aufzufassen. Die gegebene Wahrheit ist also zur Erkenntniß derselben nicht genügend. Zwar nur die Wahrheit kann erkannt werden; aber sie setzt ein Erkennendes voraus: die Basis der Erkenntniß ein Prinzip derselben. Und so erscheint der Gedanke, oder

die freie Form, als das Prinzip der Erkenntniß. Der Gedanke kann aber zur Wahrheit nichts hinzuthun; er kann sie blos, da er Form ist, in sich auffassen und umwandeln; nicht so, daß sie aufhört, Wahrheit zu seyn, sondern so, daß sie es im Gewande des Gedanken wird. Nun hat der Gedanke das Eigenthümliche, daß er die Gegenstände, die er auffaßt, erhellet oder klar macht, und eben dadurch macht, daß wir sie erkennen. Durch den Gedanken treten also die Gegenstände ins Licht; sie werden gleichsam in das Licht aufgenommen; und so ist denn das zweite Element der Erkenntniß die Klarheit, oder das Licht selbst, und wir haben keinen andern Ausdruck, als diesen bildlichen, von dem Geschäft des Sehens hergenommenen, wodurch wir die Veränderung bezeichnen, welche mit den Gegenständen der Erkenntniß vorgeht, wenn die wirkliche Erkenntniß eintritt. Das Erkennen selbst ist also ein geistiges Sehen (ἰδεῖν), und die vorahnenden Griechen haben daher mit Recht wissen und sehen für gleichbedeutend genommen, und in dem Worte Idee oder Bild die Art und Weise ausgedrückt, wie überhaupt erkannt wird, nehmlich so, daß der erkannte Gegenstand gleichsam als Bild in geistiger Anschauung vor uns steht; woraus zugleich die enge Verbindung von Theorie (Anschauung) und Idee hervorgeht, wie schon zu Anfange dieser Begriffs-Analysen (§. 2.) angenommen worden ist. Wie ohne Licht kein Sehen, so ohne den Gedanken keine Erkenntniß. Idee und Gedanke ist Eines und Dasselbe, und wiederum also der Gedanke und das Licht, doch so, daß das Licht erst durch den ergriffenen Gegenstand als Gedanke erscheint, so wie der Gegenstand nur durch seine Aufnahme in das Licht als Wahrheit. Wahrheit und Klarheit sind unzertrennlich, wie die Basis der Pyramide von ihrer Spitze. Wie diese beiden in ihrer

Wech-

Digitized by Google

Wechselbeziehung das Ganze der Pyramide, so macht die Wahrheit und die Klarheit, die Empfindung und der Gedanke, in ihrer Wechselbeziehung, das Ganze der Erkenntniß aus, oder die Erkenntniß fordert nothwendig beides zusammen und einander durchdringend: Basis und Prinzip.

§. 4. Natur und Geist.

Wie aber Empfindung und Gedanke, oder Stoff und Form in einander eingehen, und, obschon von entgegengesetzter Art, sich mit einander vereinigen können, würde nicht zu begreifen seyn, wenn nicht die Nöthigung, sie vereinigt zu denken, schon in der Wurzel alles Denkens selbst läge. Der Stoff, den wir auch im Gegensatze gegen die Form das Wesen nennen können, steht dieser gegenüber als Aeußeres dem Inneren, wenigstens dem ersten Anscheine nach, da uns der Stoff, oder die Wahrheit, von außen gegeben wird, die Form aber, oder die Klarheit, von innen kommt. Aeußeres und Inneres aber gehören ursprünglich und nothwendig zusammen, obschon sie einander entgegengesetzt sind: denn Eines setzt das Andere voraus, Eines ist nur unter der Bedingung des Andern da. Jeder Gegenstand, so weit er uns erscheint, ist ein Aeußeres, und setzt ein Nichterscheinendes, ein Inneres, voraus. Aber das Aeußere ist eben wiederum nichts anders, als das Innere, das da erscheint: denn was wollte denn äußerlich werden, wenn es nicht das Innere wäre? Aeußeres und Inneres sind also Eines, und wir stehen hier an der Grenze der Einheit überhaupt, und über diese können wir nicht hinaus: denn wir müssen allgemein anerkennen, daß die Einheit das Höchste ist, wozu wir gelangen können. Wir sehen aber auch zugleich, daß wir die Ein-

heit nicht denken können, ohne sie als ein ursprünglich Vereinigtes zu betrachten. Die Einheit ist eben das, was nicht getrennt ist, folglich das Verbundene. Nun gibt es aber keine höheren und einfacheren Elemente der Verbindung, als eben Inneres und Aeußeres, die sich als Verschiedene ankündigen und auch wirklich verschieden sind, obwohl sie Eines sind: denn das Aeußere ist ja das Innere, das in der Erscheinung hervortritt. Nur erst nachdem das Innere zum Aeußeren geworden, ist Aeußeres und Inneres geschieden, und muß mit verschiedenen Namen bezeichnet werden. Dem Inneren bleibt der Name des Wesens, — denn daß das Innere der Dinge ihr Wesen ist, läugnet ihnen Niemand ab; — das Aeußere, dem Wesen Entgegengesetzte, erhält mit Recht den Namen der Form: denn nur die Form ist es, welche als Aeußeres aufgefaßt werden kann. Und so sehen wir, daß wir uns täuschten, wenn wir Anfangs meinten, das Wesen (der Stoff) sey das Aeußere, die Form aber das Innere. Die Form ist in der That das Aeußere, Erscheinende, und das Wesen ist das der Form zum Grunde liegende Innere. Wie kommt es nun aber, daß uns das Wesen als Aeußeres (als Stoff) erscheint? Daher, daß es ein Aeußeres (Form) werden muß, wenn es überhaupt erscheinen will. Was wir also Stoff nennen, ist nichts anders, als das Wesen in der Form. Wir sehen hier, wie die Erkenntniß der Dinge mit dem Seyn der Dinge auf das Unzertrennlichste verbunden ist; denn indem wir es blos mit den Elementen der Erkenntniß zu thun hatten, sehen wir nun, daß die Erkenntniß von den ihr zum Grunde liegenden Gegenständen unzertrennbar ist. Wesen und Form also sind die Namen, die wir den höchsten Gegenständen selbst zu geben haben. Wir könnten sie, ja wir müssen sie wohl noch deutlicher

bezeichnen diese Gegenstände, deren Realität an die höchste Realität geknüpft ist, welcher wir uns überhaupt bewußt sind: an die Realität der Empfindung und des Gedankens. In der Empfindung also kommt uns das Wesen der Dinge entgegen, eingekleidet in die Form. Wir werden aber in der Empfindung das Seyn der Dinge (die Wahrheit) gewahr. Wir können daher das Wesen der Dinge, eingekleidet in die Form, mit dem Namen des Seyns überhaupt bezeichnen, und sagen: das Wesen in der Form ist das Seyn. Und so stimmt dieß auch mit dem Früheren überein, wo (§. 3.) gesagt wurde, die Empfindung enthalte das nothwendige Seyn oder die Wahrheit in sich. Die Wahrheit also und das Seyn ist Eines und Dasselbe. Nun kommt uns aber die Wahrheit als ein Aeußeres, Gegebenes entgegen. Was ist nun aber alles Aeußere, dessen wir uns bewußt werden? Wir nennen es mit einem allgemeinen Namen: Natur. Natur also, oder die erscheinende Wahrheit, oder das Wesen in der Form, oder das Seyn, das Bestehende (der Stoff für die Sinne, die Substanz für den Verstand), Alles dieß ist Eines und Dasselbe. Das eine Element der höchsten Erkenntniß nicht blos, sondern auch des höchsten Gegenstandes (der ursprünglichen Einheit) ist die Natur. Die Natur ist das Wesen in der Form oder das Seyn. Das Seyn ist der eine Grundpfeiler der höchsten Einheit; das Seyn ist mit der höchsten Einheit unzertrennlich verbunden; die höchste Einheit i s t, schlichthin und unbedingt. — Es bleibt uns aber zunächst auch der Gedanke zu betrachten übrig, als das zweite Element unserer Erkenntniß nicht blos, sondern auch der höchsten Realität in unserm Bewußtseyn. Der Gedanke ist uns eben so gewiß, als die Empfindung. Also auch in dem Gedanken ist nothwendiges Seyn, ist Wahrheit. Das Wesen der Din-

Digitized by Google

ge ist also auch im Gedanken enthalten. Aber wie? Der Gedanke kann nicht seyn das Wesen in der Form: denn sonst wäre er von der Empfindung nicht verschieden, deren Gegentheil er doch ist, und folglich auch von der Natur nicht, deren Realität uns durch die Empfindung zukommt. Gleichwohl müssen im Gedanken Wesen und Form vereiniget seyn: denn sie sind überhaupt unzertrennlich. Es bleibt demnach nichts übrig, als anzuerkennen, daß der Gedanke sey die Form dem Wesen einwohnend: denn ein anderes Verhältniß ist nun nicht mehr möglich. Wir bedürfen nur eines Worts, um dieses Verhältniß von Wesen und Form im Gedanken zu bezeichnen; und dieß ist leicht gefunden: denn Jedermann gesteht ein, daß der Gedanke dem Geiste angehört, ja daß der Geist selbst und der Gedanke Eines und Dasselbe sind. Die Form also im Wesen wohnend ist der Geist, wie das Wesen, in die Form eingegangen, die Natur ist. Die Form ist beschränkend und sichert einen festen Stand; sie ist ihrer Natur nach verständigend, und bedingt demnach das Seyn, als den festen Punkt aller beweglichen Erscheinungen; oder die Form ist das ursprüngliche Gesetz, weil das Gesetz das Bindende ist. Das Wesen, als das Gegentheil der Form, ist frei, und die Urquelle der Thätigkeit. Wie in der Form das Element des Geistes, so ruht im Wesen das des Willens, oder der schaffenden Kraft; aber nur durch die Form (das Gesetz) wird das Wesen oder die Freiheit zum schaffenden Willen, der uns als schaffende Kraft überhaupt in der Natur erscheint, und nur durch das Wesen oder die freie Thätigkeit wird die Form zum Geiste. Beide, Wesen und Form, bedingen sich also einander wechselseitig, sind gegenseitig in einander enthalten, und stehen sich nur ihren Haupt-Charakteren nach einander gegenüber.

Digitized by Google

Man werfe hier nicht, wegweisend, ein: daß dieß alles hohle Phrasen, leere Schattenbilder von Gedanken seyen. Allerdings sind es nur zarte Gedankenfäden, an denen wir uns hier forthelfen können; aber diese sind fest an die Enden der Gegenstände unseres Bewußtseyns geknüpft, und durch sie halten wir die letzteren selbst fest. Durch die unabweisbaren Grundbegriffe von Aeußerem und Innerem, Form und Wesen, Gesetz und Freiheit halten wir das ursprünglich Eine auseinander, und erkennen es als solches auf beiden Seiten wieder in seiner verschiedenartigen Einheit, je nachdem der eine oder andere Charakter des Unterschiedes vorwaltet. Nur so können wir uns die Verschiedenheit und Einheit in Natur und Geist erklären, als welche beiden höchsten Gegenstände unseres Bewußtseyns die Pole sind, an denen letzteres selbst festhängt. Es sind also weder gleichgültige, noch leere Gegenstände, mit denen wir uns hier beschäftigen: denn es wird mit diesen Betrachtungen die Erkenntniß der Gesetzlichkeit unseres eigenen Wesens eingeleitet, ohne welche Erkenntniß wir auch nicht zu derjenigen gelangen können, welche uns die Bedingungen zur Seelengesundheit angibt.

§. 5. Kraft.

Was ist es denn aber, was wir nothwendig in Aeußeres und Inneres, in Form und Wesen scheiden müssen? Es ist die Wurzel von allem Seyn und aller Thätigkeit; es ist das ursprüngliche Vermögen, oder die Kraft. Kraft liegt immer zum Grunde, es mag geschaffen oder gedacht werden; die Kraft ist die Quelle sowohl der Natur, als des Geistes. Kraft und Macht ist dasselbe. Das ursprüngliche Vermögen ist auch das unbegrenzte: denn es ist selbst die Quelle aller Grenze.

aller Schranke, aller Form; es ist die Allmacht. Urkraft und Allmacht ist Eines und Dasselbe. Die Kraft schlichthin, oder die Urkraft, ist unvergänglich, ist ewig: denn Zeit und Raum sind Schranken, die von der Urkraft geschaffen werden; sie selbst ist das Ueberzeitliche und Ueberräumliche, auf ewigem Throne. Diese Kraft, als Inneres gedacht, ist freies Wesen; als Aeußeres, gesetzliche Form. Die Kraft selbst ist die Einheit, die beiden zum Grunde liegt: die höchste Einheit. Was in der Kraft ist, ist ewig wie sie; daher ist sie als Wesen, wie als Form, gleich ewig. Dem ewigen Wesen der Kraft, als freier Thätigkeit, ist die Form als Gesetz verbunden. Dieses Gesetz ist dem ursprünglichen Wesen, der freien Thätigkeit, eigenthümlich; es ist das Gesetz der Freiheit. Die Urkraft, als im Gesetze der Freiheit thätig, ist der ewige Wille. Der Wille ist das Vermögen der That. Die That des Urwillens trägt das Gepräge des Seyns an sich; sie ist ein Schaffen. Der ewige Wille ist schöpferischer Wille. Die Urkraft ist der Schöpfer; sie schöpft aus sich selbst, sie schafft aus ihrer Allmacht hervor, und was sie schafft, ist ihre Schöpfung, ihr Geschöpf. Die Schöpfung ist das Werk der Allmacht. Die Allmacht schafft aber in der Form, im ewigen Gesetze, welches ihr wesentlich einwohnt, ewig bei ihr ist. Das Gesetz ist der Baumeister der Schöpfung, der ewige Gehülfe der Kraft. Dem Gesetze aber wohnt wiederum das Wesen, die Freiheit, ein: das freigesetzliche Wesen aber ist der Gedanke, der Geist, wie das gesetzlichfreie Wesen der Wille ist. Der ewige Wille schafft durch den ewigen Gedanken. Der Gedanke ist die Quelle alles Wissens und Erkennens, die ewige Weisheit selbst. Ewige Macht und Weisheit sind unzertrennlich vereinigt; sie sind enge verschlungen in ih-

Digitized by Google

rer Einheit, und ihre unzertrennliche Verbindung ist der Ursprung aller Vereinigung überhaupt, alles an- einander Haftens und Hangens, oder der Liebe. Das Band der Kraft und Weisheit ist die Liebe, die so ursprünglich und so ewig ist, wie die durch sie verbun- denen. In der Liebe wohnt die Fülle der Kraft, und der höchste Ausdruck für die Vollkommenheit des Ur- sprünglichen ist die Liebe. Die Liebe ist die Einheit des ursprünglich Entgegengesetzten, das Höchste im Höchsten, die Fülle der Gottheit oder der Kraft.

§. 6. Leben.

Die Liebe ist das Seyn und Wirken in, mit und durcheinander. Dieses Verhältniß wird auch passend durch den Ausdruck Leben bezeichnet. Wie die Gott- heit ewige Liebe ist, so ist sie ewiges Leben, und ihr Leben ist ihre Liebe. Das Leben wird, als Eines, ge- fühlt, empfunden und gedacht. Dieses Eine aber, wie unter dem Begriffe der Liebe so eben auseinander ge- setzt worden, ist Einheit des ursprünglich Entgegenge- setzten, und ist nicht ohne entgegengesetzte Factoren oder Elemente und deren Vereinigung denkbar. Wir können das Leben leicht in seinen Merkmalen bezeich- nen, weil wir es besitzen, und weil sogar vom höch- sten Leben wenigstens die Andeutung in uns liegt. Und so bemerken wir denn zunächst als charakteristische Eigenthümlichkeit des Lebens die Erregung, d. h. das Hervortreten der Lebensthätigkeit durch Lebensreize. So ist z. B. die Empfindung eine Lebenserregung, bewirkt durch die Empfindungsreize der Sinne. Die- se Art von Reizen liegt allerdings außerhalb den Sinnen, aber nicht außerhalb der Grenze des Lebens, eben weil das Leben von dem Reize berührt wird. Allein nicht jeder Lebensreiz ist ein äußerer, wie der

Digitized by Google

der Sinne, sondern es gibt auch innere Lebensreize, dergleichen die des Gedankens und Willens sind. Die auf solche Weise erfolgende Erregung ist von anderer Art, als die erst beschriebene. Man muß sie, zum Unterschiede von dieser, innere Erregung oder inneres Leben nennen. Der Charakter dieses Lebens unterscheidet sich wesentlich von dem des äußeren Lebens, welches darum so heißt, weil die Bedingung seiner Erregung eine äußere ist. Man kann beide Arten von Leben mit bestimmten Namen bezeichnen. Das äußere Leben, von äußeren Reizen abhängig, kann man Naturleben nennen: denn die Natur ist das Aeußere, das von außen Gegebene. Der Charakter des Naturlebens ist der der Gebundenheit oder Nöthigung. Das innere Leben, von inneren Reizen abhängig, ist das Geistesleben, dessen Charakter die Freiheit ist. Es hält nicht schwer, anzuerkennen, daß das höchste oder das Urleben ein inneres oder Geistesleben ist, weil alles Aeußere, alle Natur, erst durch die schöpferische Urkraft hervorgerufen wird. Das höchste oder das Geistesleben ist ein freies Leben, und zwar das allein freie. Gleichwohl findet es auch blos unter der Bedingung der Erregung Statt, nur daß diese eine innere, von der Urkraft selbst abhängige ist. Wir nennen diese innere Abhängigkeit, die eben darum Unabhängigkeit, und folglich Freiheit ist: Selbstbestimmung. Das höchste Leben bestimmt sich selbst zum Leben, und ist darum nicht blos frei, soudern auch ewig; denn die Momente seiner Erregung sind ewig: der ewige Wille und der ewige Gedanke. Ihr Leben besteht in ihrer wechselseitigen Erregung, die den Bund ihrer Liebe ausmacht. Den ewigen Willen durch den ewigen Gedanken zu offenbaren in ewiger Liebe, das ist das Geschäft dieses höchsten Lebens. Diese Liebe aber wirkt nach

Digitized by Google

außen: denn die Kraft wirkt nach außen; sie schafft und beseliget das Geschaffene. Die höchste Liebe kann nur beseligen: denn sie ist selbst Seligkeit, höchste innere Einheit und Vollendung, die sich als solche auffaßt und gewahr wird in namenloser Wonne. Inneres, ewiges Leben, ewige, von außen ungetrübte Freiheit und Seligkeit sind unzertrennlich. Das reine Leben ist Seligkeit.

§. 7. Seele.

Die Seele ist das der Seligkeit fähige Wesen. Ein Wesen muß beseelt seyn, um beseliget werden zu können. Mit der Seele ist demnach zugleich die Fähigkeit zum inneren Leben, die Selbstbestimmungsfähigkeit, folglich auch die Fähigkeit zur Freiheit, oder das Vermögen der Freiheit gegeben. Aber die Seele selbst ist nur etwas Gegebenes, Natur, nicht etwas ursprünglich sich selbst Erzeugendes, nicht Geist. Zwar das Vermögen, Geist zu werden, liegt in der Seele, weil das Vermögen zur Freiheit und Seligkeit in ihr liegt. Wir nennen jenes Vermögen Vernunft, weil es die Fähigkeit ist, den Geist zu vernehmen, ihn in sich aufzunehmen und mit sich zu vereinigen; aber nicht als etwas schlichthin Gegebenes, weil der Geist nicht Natur ist, sondern als etwas durch das Vermögen der Freiheit und durch die Anwendung desselben in der Selbstbestimmung Erworbenes. Der Mensch — denn nur vom Menschen ist uns eine Seele bekannt — ist seines Glückes Schmidt; sein Schicksal ist in seine Hand gegeben. So weit der Mensch Seele ist, ist er auch des ewigen Lebens fähig. In seiner Seele finden sich alle Keime des ewigen Lebens selbst. Außer der Fähigkeit zum Geist, dem Vermögen des Gedankens, besitzt er auch das Willensvermögen, welches durch Frei

heit bestimmt, zum Willen oder zur freien Thatkraft wird, wie das Denkvermögen, durch Freiheit bestimmt, zum Gedanken oder zum Geist. Beide Vermögen begegnen sich im Gemüthe, dem Vermögen zur Liebe und Seligkeit selbst, gleichsam dem Kern der Seele. Aber das Gemüth des Menschen ist eben so wenig ursprünglich Liebe und Seligkeit, als sein Denkvermögen ursprünglich Geist, und sein Willensvermögen ursprünglich Wille ist. Nur das Gemüth, durch Freiheit bestimmt, hat die Liebe und ist die Liebe, hat und ist ewiges Leben und Seligkeit. An sich ist das Gemüth nur das Bedürfniß und das Suchen des Lebens, Begehrungsvermögen. Das Gemüth begehrt nur das Leben mit der Gewalt der höchsten Sehnsucht und mit der Sehnsucht nach dem Höchsten. Das Gemüth versteht sich selbst in seiner Bedeutung nicht eher, als bis es das Höchste, das ewige Leben selbst, gefunden hat. Das Gemüth ist gegeben, ist Natur, wie die Seele überhaupt; aber die Seligkeit, die Fülle und Genüge des Lebens, kann nur errungen werden, und zwar, wie schon gesagt, durch die Freiheit des Gemüths, welche wiederum nur durch die Freiheit des Denk- und Willensvermögens, oder durch die Harmonie, durch die innere Durchdringung von Geist und Willen denkbar ist. So ist also in und mit der Seele eine Natur gegeben, in welcher das geistige Leben gleichsam schlummert, wo aber auch zugleich die Erweckungsmittel des geistigen Lebens vorhanden sind. Das Bedürfniß ist der Lebensreiz der Seele, und ihre Freiheits- oder Selbstbestimmungs-Fähigkeit ist die Kraft der Erregung zum inneren oder geistigen Leben selbst. Die Seele ist freie Natur.

§. 8. Leib.

Wie die Seele Natur, ein Gegebenes, Aeußerli-

Digitized by Google

ches, d. h. dem Inneren, dem geistigen Leben noch Fremdes oder Entfremdetes ist, so ist in ihr auch der Charakter des Aeußerlichen vollständig ausgeprägt, d. h. sie ist als Naturwesen gebunden an die Leiblichkeit: denn Leiblichkeit oder Aeußerlichkeit ist dasselbe. Die Seele ist vom Leibe umgeben, umhüllt, und in ihrer Vollständigkeit mit dem Leibe stellt sie erst den Menschen dar. Der Mensch ist die leibliche, die in einem Leibe lebende Seele. Der Leib an sich ist nichts, hat keine Bedeutung für sich allein, ist für sich allein gar nicht denkbar, so wenig als ein Aeußerliches überhaupt ohne ein Inneres denkbar ist. Die Seele ist aber auch ohne den Leib nicht vollständige Natur, was sie doch ist: denn die Seele ist blos gegeben, geschaffen; sie gehört der Schöpfung an, und Schöpfung und Natur ist dasselbe. Und so kann denn die Seele nicht ohne den Ausdruck der Natur, des Aeußerlichen, des Leiblichen bestehen, und behauptet sich nur durch das letztere in ihrem Daseyn. Der Leib erhält die Seele, ist der Träger der Seele, wie alles Aeußere der Träger des Inneren ist. Die Seele ist ein Inneres im Gegensatze gegen den Leib, und der Leib ist das schlichthin Aeußerliche der Seele. Der Leib gehört der Seele an, aber die Seele nicht dem Leibe: denn alles Innere ist als das Ursprüngliche auch das Höhere. Daher ist der Leib der Diener der Seele, das Werkzeug ihrer Entwickelung in der Zeit, wie er selbst sich im Raume und für den Raum entwickelt. Der Leib ist der Seele eigen und doch fremd. Er ist ihr eigen, weil er die Vervollständigung ihres äußerlichen oder natürlichen Wesens ist; er ist ihr fremd, weil er, wie er ist, an ihrer Innerlichkeit keinen Antheil hat. Der Leib kann sich nie zur Seele erheben; aber die Seele kann zum Leibe herabsinken, in ihrer Ausartung den Charakter

Digitized by Google

vollständiger Aeußerlichkeit oder Freiheitslosigkeit annehmen, wie in den Seelenstörungen geschieht. Der Leib beherrscht ursprünglich die Seele nicht, wie kein Aeußeres das Innere, kein Gebundenes das Freie; wohl aber beherrscht die Seele ursprünglich, d. h. ihrem Grunde und Ursprunge nach, obschon nicht gleich in den ersten Momenten ihrer Entwickelung, den Leib. Von Krankheits-Schmerzen gefoltert ist es nicht der Leib, der da leidet, sondern die Seele. Der Leib erkrankt blos, aber leidet nicht: denn das Leiden ist die Sache der Empfindung, und es ist die Seele, die da empfindet. So beherrscht demnach der Leib die Seele auch nicht einmal im Leiden, sondern ist nur ihres Leidens Werkzeug, wie er ihres Lebens Werkzeug ist. Gleichwohl sind Leib und Seele nicht von verschiedenem Stoffe, der Leib etwa von unedlerem, die Seele von edlerem: sondern dieselbe Naturkraft, welche in ihrer Innerlichkeit Seele ist, ist in der dieser Innerlichkeit entgegengesetzten Aeußerlichkeit, gleichsam herausgetreten in den Raum, leibliche Gestalt. Daher denn auch die einzige Möglichkeit, wie sich Leib und Seele berühren können, wie der Leib in der Seele Empfindung, die Seele im Leibe Bewegung erregen kann. Eine und dieselbe Kraft wird sich doch wohl vollständig selbst angehören. Darum ist aber der Leib doch nicht Seele, und die Seele nicht Leib, sondern die eine und selbe Kraft erscheint in dem Elemente der Zeit als Seele, in dem des Raumes als Leib, also gleichsam von sich selbst getrennt und geschieden, die Seele den Leib nicht als sich selbst anerkennend, und dennoch denselben, als zu ihr gehörig, anzusehen genöthiget, weil er ja ihr Theil ist, nicht wiefern sie Seele ist, sondern wiefern sie als Seele ein Theil der individuellen Naturkraft ist, die mit ihrem übrigen Theile im Raume verkörpert erscheint, aber nach ihrer

Weise eben so lebendig, als die Seele nach der ihren: denn Kraft ist Leben. Demnach ist also der lebendige Leib und die lebendige Seele nur die doppelte Offenbarung eines und desselben Lebens diesseits in der Zeit, jenseits im Raume. Die Seele gibt dem Leibe sein Leben nicht, und eben so wenig dieser der Seele das ihrige, sondern Leib und Seele zehren von dem Quantum des Lebens überhaupt, welches dem Individuum zugemessen ist. Ein und dasselbe Leben ist von Bewußtlosigkeit umnachtet, so weit es Leib ist, und vom Bewußtseyn erhellt, so weit es Seele ist. Gleichwohl wäre es nicht genau gesprochen, wenn man sagen wollte: der Leib ist die schlafende Seele, die Seele der wachende Leib; denn wiefern die lebendige Kraft Seele ist, schläft sie nicht, und wiefern Leib, wacht sie nicht. Wenn das Leben aufhört, zu wachen, hört es auch auf, als Seele zu erscheinen, und erscheint nur noch als Leib, als blos äußeres, räumliches Naturleben. Dieß ist der reine Schlaf. Und entweicht das Leben der leiblichen Form, in deren Gestaltung es sein Daseyn als äußerliches Leben erwies, so bleibt zwar sein Product, die Form, aber nicht mehr als Leib, sondern als Leichnam.

§. 9. Leibliches Leben.

Leib und Seele verhalten sich wie Basis und Prinzip. Das Leben der Seele ruht auf dem leiblichen Leben; alle Kraft des Lebens, als Naturkraft, hat in diesem ihre Stütze, ihren Unterhalt, ihre Quelle. Das Gesammtleben des Individuums, als Naturleben, wird auch von der Natur aus unterhalten. Die Natur ist die Werkstätte, wie der schaffenden, so der erhaltenden Kraft. Aus den Nahrungsmitteln und der Luft zieht der Leib die Elemente zur Erhaltung seines und des Seelenlebens, und wandelt diese Elemente in den Stoff

Digitized by Google

um, welcher der eigentliche Träger des Lebens ist: in das Blut. Im Blute wohnt das Leben, schon nach den Alten. Aus dem Blute wird der ganze Leib immerfort neu gebildet und erhalten, und auch der Lebens-Aether abgeschieden, in welchem das Prinzip des Lebens, die Seele, lebt. Empfindung und Gedanke, Wille und Bewegung sind durch den Lebens-Aether vermittelt, der, wie ein Lichtstrom, das Mark des Hirns und der Nerven, zusammt den ihnen verwandten Muskeln, erfüllt und durchdringt. Das Seelenleben, als Naturleben, ist an diesen Aether gebunden, der den Augen nicht sichtbar, aber dem Lichte verwandt, aus dem äußeren Aether oder Lichtprinzip der Luft in das Blut aufgenommen, und aus ihm an Hirn, Nerven und Muskeln, als die Träger des Gedankens, der Empfindungen und Bewegungen, abgesetzt wird. Nur mit den Phänomenen des Lichts in der äußeren Natur, wie sich dasselbe in den sogenannten electrischen Prozessen entwickelt, läßt sich das innerlich erscheinende, das Licht- oder Seelenleben vergleichen, und nur nach der Analogie jener Phänomene einigermaßen in bildlicher Vorstellung verfolgen. Rein sinnlich anschauen läßt sich das Lichtleben physisch nicht, eben weil es ein inneres ist. Aber so viel scheint ausgemacht, daß, wie weit es von Naturbedingungen abhängt, es das Erzeugniß des leiblichen Lebens ist; doch, wohl zu merken, nur so weit es von Naturbedingungen abhängt. Die Seele als Kraft, als Naturkraft, folglich als Naturleben — denn alle Kraft ist Leben — muß sich, wie alle Kraft, aus der Natur ernähren, und sich ihren Nahrungsstoff vom leiblichen Leben zuführen lassen. Der Leib scheint ein Gefäß zu seyn, in welchem das Oel, welches die Seelenflamme nährt, nicht blos aufbewahrt, sondern auch zubereitet wird, und das leibliche Leben hat zu seinem

höchsten Ziele die Zubereitung und Erhaltung, ja die Entzündung dieses Nahrungsstoffes selbst. Durch das leibliche Leben wird das Seelenleben entzündet und im Fortbrennen unterhalten. Das leibliche Leben ist die materielle Bedingung zur Existenz des Seelenlebens. Die Werkzeuge der Ernährung und des Athmens, oder der Blutbereitung, so wie die der Blutvertheilung und Zertheilung, oder das System der Blutgefäße und der absondernden Werkzeuge, machen einen großen Theil des Apparats aus, aus welchem der das Leben und sich selbst erhaltende Organismus zusammengewebt ist. Das System des Hirns, der Nerven und der Muskeln verdankt seine Bildung und Erhaltung, so wie seine Tränkung mit dem Lebens-Aether, diesem Apparate, und die Entziehung dieses Lebens-Aethers ist mit dem Auslöschen des Seelenlebens verbunden. Ohne den Lebens-Aether kein Hirn-, Nerven- und Muskel-Leben, ohne dieses keine Empfindung, kein Gedanke, kein Wollen und keine Bewegung, mit einem Worte kein Seelenleben. Und so scheint, von dieser Seite betrachtet, das Seelenleben ganz das Resultat des leiblichen Lebens zu seyn. Aber auch blos von dieser Seite betrachtet; und eine andere kann jetzt nicht zur Sprache kommen. Es ist jetzt blos um die Dignität des leiblichen Lebens, um seinen Einfluß auf das Seelenleben zu thun, welcher nur von einem ganz Unachtsamen oder Starrsinnigen geläugnet werden kann. Kurz und schließlich: das leibliche Leben ist der Träger des Seelenlebens; und es kann hier schon im voraus abgenommen werden, wie sehr die Seelengesundheit von der leiblichen abhängt.

§. 10. Seelenleben.

Das Seelenleben (die subjective, innere, freie Lebendigkeit), im Gegensatze des leiblichen Lebens, (oder

des objectiven, äußeren, organischen) hat, besagtermaßen, die Quelle seiner Erhaltung im leiblichen. Aber auch seinen Grund und Boden und die Sphäre seines Wirkens: denn das Seelenleben wird vom leiblichen entzündet, vom dunkelsten Gefühle an bis zum hellesten Gedanken, und vom gebundensten Triebe an bis zur freiesten Willenswirkung; so wie denn auch, ohne die Organe, die die Träger des Seelenlebens sind, es keine Sphäre für die Thätigkeit dieses Lebens gibt. So wäre denn also das gesammte Seelenleben nichts als ein Product des leiblichen Lebens? Dieß ist heutzutage die Meinung von Vielen, die auf das Seelenleben keinen tieferen Blick geworfen haben. Wir haben aber dieser Meinung schon (§. 8.) widersprochen, wo es hieß: „Die Seele gibt dem Leibe sein Leben nicht, und eben so wenig dieser der Seele das ihrige, sondern Leib und Seele zehren von dem Quantum des Lebens überhaupt, welches dem Individuum zugemessen ist.“ Allein, widersprechen wir hier vielmehr nicht uns selbst? denn die hier angeführte Behauptung steht ja geradeswegs der im jetzigen §. zu Folge des vorhergehenden (§. 9.) aufgestellten Ansicht entgegen. So scheint es; aber es scheint auch nur so. Die ganze Natur, alles Aeußerliche, ist nur eine Erscheinung, eine Offenbarung und Enthüllung der Kraft, der Schöpferkraft, des Lebens, das vom Schöpferleben ausgeht. Der Schöpfer hat die Einrichtung getroffen, daß die gesammte Natur die Kraft ihres Lebens aus sich entwickelt; er hat der Natur eine scheinbare Selbstständigkeit verliehen, die aber nur durch seinen Schöpferwillen unterhalten wird. So ist auch die Natur nichts ohne den Geist; der Geist ist ihr Träger, so wie sie sein Abbild ist: denn die Natur ist Form und strebt nach Form, und alle Form ist gesetz-

lich

lich, alles Gesetz aber stammt aus dem Geiste. Der Geist ist also der Grund, auf welchen das ganze lebendige Naturgemählde aufgetragen ist, so wie der Wille der Allmacht die Kraft unterhält, aus welcher die Naturbildungen hervorgehen. Ohne den Hauch des Schöpfergeistes, ohne sein allmächtiges Wort stürzt das ganze unendliche Naturgerüst in Nichts zusammen. Die Formen der äußerlichen Natur, die wir körperliche oder leibliche nennen, sind nur die gebrochenen und gebundenen Strahlen der Kraft, die in ihnen lebt. Die Kraft selbst ist nichts Körperliches, also auch nicht die Kraft des organischen Leibes und des leiblichen Lebens. Wird nun die Seele vom Leibe erhalten, ihr Leben entzündet sogar von ihm und von seinem Leben, so wird sie doch immer nur von der Kraft, vom Leben selbst, entzündet und erhalten. Und zwar, wenn die Seele, wie wir nicht in Abrede stellen können, der Mittel- und Zielpunkt des organischen Lebens ist, der Einheitspunkt, in welchem sich alle Strahlen des organischen Lebens, als in ihrem Brennpunkte, sammeln, und von welchem aus sie sich wieder über dieses ganze Leben verbreiten und es erst zu einem empfundenen und bewegten machen; wenn sich Alles dieß nicht läugnen läßt, so geht hieraus hervor, daß der organische Leib und sein Leben nur Mittel, die Seele aber Zweck, jener nur Werkzeug, die Seele aber das durch dieses Werkzeug Thätige ist; wie wir dieß auch Alle in unserem Bewußtseyn also auffassen und anerkennen müssen. Und so käme es also darauf hinaus, daß, um die Seele ins Daseyn zu rufen, ein äußerer, leiblicher Apparat nöthig wäre, der aber doch seinen Entstehungsgrund und seinen Bestand immer nur in der Kraft selbst hat, im Leben, welches als Natur erscheint und die Naturbildungen schafft, folglich in keinem materiellen Stoffe, als aus dessen Elementen zusam-

mengewebt man gewohnt ist sich den organischen Leib zu denken. Mit einem Worte: die Seele und das Seelenleben wäre eben sowohl Krafterscheinung, als der organische Leib, aus dem sie sich entwickelt, und hätte noch dieses vor jenem voraus, daß sie als Erstes, nicht der Erscheinung nach, aber wohl der Beziehung nach gedacht werden müßte, d. h. als das Innere, Wesentliche, welches in der Fülle des Aeußerlichen, des Leiblichen, so lange verborgen ist, bis es sich nach innerer Gesetzlichkeit entwickelt, wie das zarte Blatt aus der Knospe. Entspringt also das Seelenleben aus dem leiblichen, so geschieht es nur daher, daß es darin verborgen lag, wie das Metall im Gesteine, so daß die Entwickelung des Seelenlebens nicht als eine Art von Fortsetzung oder Steigerung des leiblichen anzusehen ist, wie Viele meinen, sondern als die Erregung und Kräftigung eines Höheren und Herrschenden, durch ein Niederes und Dienendes. Das organische Leben gibt allerdings die Kraft her, durch welche die Seele besteht, so wie der Erdboden die Kraft hergibt, durch welche die Pflanze besteht. Auch daß sich die Seele in ihrer mannichfaltigen Thätigkeit erschließt, hat sie dem organischen Leben zu danken; immer aber ist ihr Leben ein eigenes, von dem organischen verschiedenes, als von welchem letzteren es nur bedingt, nicht bestimmt wird, nur seine Kraft, nicht seine Form erhält. Und die Form gerade ist es, die das Seelenleben zu einem eigenthümlichen, vom organischen verschiedenen macht: denn diese Form ist die Freiheit, welche den ganzen Inbegriff und Umfang des Seelenlebens charakterisirt, sowohl in seiner Basis, als in seinem Prinzip, indem das Prinzip des Seelenlebens das Vermögen der Freiheit, oder das Selbstbestimmungsvermögen ist, die Basis des Seelenlebens aber aus einer Totalität freier Vermögen besteht: denn sowohl in dem

begehrenden Vermögen, als in dem denkenden und handelnden ist die Freiheit involvirt. Nur dadurch, daß das Seelenleben den Charakter der Freiheit besitzt, kann es den der Innerlichkeit kund thun, der ihm eigenthümlich ist, und der es als subjectives Leben von dem objectiven scheidet, wie einen Jeden sein eigenes Bewußtseyn lehrt. So gewiß wir uns selbst, als ein Inneres, von uns selbst, als einem Aeußeren, zu scheiden im Bewußtseyn genöthiget sind, so gewiß ist dieser Unterschied im Gegensatze des Freien gegen das Gebundene oder Nothwendige begründet. Wie kann aber — wird hier eingewendet — das freie Leben, nach oben ausgesprochener Behauptung, seinen Grund und Boden im gebundenen, im organischen haben? Anders gestellt lautet die Frage: wie kann das freie Seelenleben an Naturbedingungen gebunden seyn? Antwort: weil dieses Leben zum Theil selbst Natur ist. Es ist Natur, wiefern es ein Gegebenes ist: denn alles Gegebene ist Natur. Aber wir unterscheiden hier zum ersten Male die freie Natur von der gebundenen; und das Leben der Seele ist, unserm Bewußtseyn zu Folge, freier Natur. Allein weil es denn doch Natur ist, so kann, so muß es auch mit dem gebundenen, organischen Leben in Verbindung stehen; und da aus der Natur alle Schöpferkraft hervorquillt: seine Nahrung von ihr empfangen, und ganz eigentlich auf dem Boden der Natur einwurzeln, vom organischen Leben getragen werden und sich von seiner Kraft nähren. Das Seelenleben also, durch die Weisheit des göttlichen Willens, ein inneres und freies, ist gleichwohl, besagtermaßen, weil es als geschaffenes Leben nicht aus sich selbst leben, nicht, dem göttlichen gleich, sich selbst genügen kann, an ein organisches, Kraft zuleitendes Leben gebunden; es steht auf diesem, als auf seiner Basis, ist aber selbst zu dieser Basis das Prinzip, oder mit andern

Worten, verhält sich zum organischen Leben als herrschendes zum dienenden. Das organische Leben gehört dem Seelenleben an, ist sein Eigenthum, wie der Sklave das des Herrn, dessen Befehle er empfängt. Das organische Leben verarbeitet und steigert die Kraft der Natur zur Kraft der Seele, die ohne diese Kraft nur Vermögen, in Bezug auf wirkliches Leben an sich nur Idee ist, und nur durch ihren Antheil an der Natur zur wirklich lebendigen Kraft wird. Als diese gestaltet sie sich, getragen vom äußeren, räumlichen, leiblichen Leben, innerlich, in der ihr eigenthümlichen Form des Daseyns, in der Zeit, fühlend, denkend, handelnd, in der Einheit des Bewußtseyns, und sich selbst im Bewußtseyn erfassend, zum bestimmten inneren Ich aus, welches, nach Maßgabe seiner Lebensthätigkeit, das Vermögen zur Freiheit nach dem Gesetze derselben brauchend, oder, demselben entgegen, mißbrauchend, entweder sich in das Gebiet des Geistes, das Himmelreich und ewige Leben, hinaufsteigert, oder sich in dem Gebiete der Natur, d. h. mannichfaltiger Gebundenheit, herumtreibt, bis es die ihm vergönnte Zeit zu geistiger Ausbildung erschöpft und seine Kraft im Nichtigen vergeudet hat. Das Seelenleben beginnt eben so von einem inneren Keime, wie das organische von einem äußeren; es entfaltet sich aber nur in so weit, wie das organische, mit Nothwendigkeit, als es gesetzliche Kraft oder Natur ist, gleichsam selbst organisch und aus organischen Gliedern bestehend, die aber nicht, gleich denen des äußeren Organismus, außer einander liegen, sondern einander durchdringen, und in der Einheit des Bewußtseyns verbunden sind. Denn dasselbe Eine, seiner selbst bewußte, Ich ist Gemüth und Geist und Wille, und entwickelt sich mit Naturnothwendigkeit in dieser dreifachen Gliederung; allein der Gebrauch dieser Seelen-

Digitized by Google

glieder ist, wie gesagt, ihm selbst, als freiem Wesen, überlassen; in ihnen sind nur die Elemente zur geistigen Gestalt gegeben, deren Idee uns in der Vernunft als Musterbild vorgehalten wird, nach dem wir jene Gestalt ausbilden sollen. Wir sollen unsere eigenen Baumeister, Schöpfer des inneren Menschen seyn für ein überzeitliches Leben. Und dieß ist die Aufgabe des Seelenlebens, welches, ungeordnet wie es bei so Vielen ist, eher ein Chaos, als eine Schöpfung darstellt, oder wo sich Ordnung darin findet, nur eine solche, welche den niederen Zwecken des Lebens, denen der Selbsterhaltung und Selbstbefriedigung, ganz oder fast ausschließlich dient. Es ist dieß eher Seelenverkauf, als Seelenleben zu nennen.

§. 11. Gesundheit.

Unter Gesundheit versteht man in der Regel das leibliche Wohlbefinden. Und allerdings ist das Wohlbefinden das nächste, das innere Zeichen der Gesundheit; es ist der Zustand der Gesundheit selbst, wiefern er im Gefühl erscheint. Das Gefühl ist die innere Seite des Lebens, der eigentliche Brennpunkt, in welchem alle Lebensstrahlen zusammentreffen. Mangel und Ueberfluß, Bedürfniß und Befriedigung des Lebens kündigen sich im Gefühle an. Gefühl der Ohnmacht und der Kraft begleiten die ersteren, Gefühl des Schmerzes und der Lust die letzteren Zustände. Die Gesundheit ist stets von dem Gefühle der Kraft und der Lust begleitet; und wo dieses Gefühl weicht und dem der Schwäche und des Schmerzes Platz macht, da ist Krankheit. Allein das Gefühl des Lebenszustandes, und dieser selbst hängt ab von der Beschaffenheit der Bedingungen, unter denen wir überhaupt leben. Unser Leben besteht weder ohne seine Basis, den Leib, noch ohne sein Prinzip, die Seele, und

Digitized by Google

es gleicht in beiden einem Staate oder einem Haushalte. Der Leib ist das Gesammtwesen, durch welches die Kraft des Staats oder Haushalts herbeigeführt wird. Die Kraft zum Bestehen und zur Thätigkeit ist der unentbehrliche Hausbedarf. Wo es an diesem mangelt, geht der Hausstand unter. Dieß geschieht aber auch da, wo die herbeigeschaffte und gesammelte Kraft schlecht verwaltet wird, demnach wo der Verwalter des Hauses oder Staats treulos und gewissenlos, leichtsinnig oder frevelhaft zu Werke geht. Die Gesundheit des Hauses oder Staats ist der Wohlstand. Und so ist der Wohlstand der Lebensöconomie auf doppelte Weise gefährdet, von Seiten des Leibes und der Seele: denn die letztere ist eben der Haus- oder Staatsverwalter, wie ersterer das krafterwerbende Gesammtwesen ist. Leib und Seele sind an bestimmte Lebensgesetze gebunden: denn die Gesetzlichkeit ist eine Hauptbedingung alles Bestehens. Wo demnach von beiden Seiten diesen Gesetzen gehorcht wird, da ist die volle Gesundheit, der volle Wohlstand, der sich innerlich durch Wohlbefinden zu erkennen gibt. Wie denn aber allem Inneren ein Aeußeres entgegensteht, so muß es auch äußere Zeichen der Gesundheit geben, oder vielmehr die Gesundheit, wie sie zum Theil als innerer Zustand, als Gefühl des Wohlbefindens erscheint, muß auch als äußerer Zustand, als besondere, bestimmte Beschaffenheit der Basis und des Prinzips des Lebens erscheinen. Allein beide Elemente des Lebens, obwohl einem und demselben Leben angehörig, treten doch in dem Charakter entgegengesetzter Lebendigkeit zum Leben hervor: der Leib als organisch gebunden, und nur in seiner organischen Beschränkung fortdauernd; die Seele, als über das organische Wesen sich frei erhebend, und nur in dieser Freiheit unverletzt bestehend. Es muß also die Gesundheit des Menschenlebens einen doppelten Charak-

Digitized by Google

ter an sich tragen, und anders muß sich die Gesundheit des Leibes, der gebundenen Natur, anders die der Seele, der freien Natur, offenbaren. Es gibt demnach, genau genommen, für das Menschenleben in der That eine doppelte Gesundheit; und der ist noch nicht vollständig gesund, der blos von sich sagen kann: „Gottlob, mir fehlt nichts, ich befinde mich ganz wohl, Essen und Trinken schmeckt mir.“ Ihm fehlt noch viel, um sich ganz wohl zu befinden; oder ihm würde viel fehlen, wenn das Bedürfniß seiner Seele erwacht wäre, und er nicht über der Leibespflege die der Seele vergäße.

§. 12. Leibliche Gesundheit.

Das leibliche oder organische Leben hat zum Charakter die Gebundenheit. Der Organismus selbst ist ein in sich zusammenhängendes, durch bestimmte Wechselerregung seiner Theile bestehendes Ganzes. So lange alle organischen Glieder in gegenseitiger Abhängigkeit thätig sind, besteht nicht blos das leibliche Leben, sondern auch die leibliche Gesundheit. Aber diese gegenseitige Abhängigkeit ist es eben, welche den Charakter der Gebundenheit ausmacht. Kein Theil, d. h. kein System oder Organ ist von dem andern unabhängig; keines kann, abgesehen von den übrigen, und ununterstützt durch sie, sein Lebensgeschäft verrichten. Die Erhaltungs-Organe, d. h. die der Verdauung und des Athmens, bedürfen des Dienstes der blutführenden Gefäße, um selbst in ihrem Bestehen erhalten, und des Dienstes der Nerven, um zu ihrer Thätigkeit erregt zu werden. Hinwiederum bedürfen Gefäße und Nerven der Thätigkeit der Erhaltungs-Organe, damit ihnen der Stoff bereitet werde, dessen sie zu ihrem eigenen Bestehen, und, mittelst desselben, zu ihrer Thätigkeit bedürfen. So reicht Eines dem Andern gleichsam die Hand, und nur in ihrer gemeinsamen

Digitized by Google

Zusammenwirkung erhalten sie sich selbst und das leibliche Leben. So lange der Organismus auf diese Weise gebunden ist, ist das leibliche Leben gesund. Wollte irgend ein Glied der organischen Kette sich trennen und frei machen, so würde nicht blos die Gesundheit gestört, sondern das Leben selbst gefährdet werden, wie in jeder Krankheit geschieht: denn jede Krankheit ist das Heraustreten eines organischen Gliedes aus der gemeinsamen Thätigkeit. Ein Organismus, dessen Theile sich frei zu machen streben, ist in der Auflösung begriffen; und die Auflösung aller organischen Bande ist der Tod. Jede Krankheit neigt zur Auflösung hin, die nichts anderes ist, als das Freiwerden der vorher gebundenen Theile. Hieraus folgt, daß der wahre Charakter des organischen oder leiblichen Lebens und seiner Gesundheit die Gebundenheit ist, und zwar theils die Gebundenheit der organischen Stoffe im räumlichen Bestehen, theils die Gebundenheit der organischen Thätigkeiten in der Wechselerregung. Die leibliche Gesundheit ist also der Lebenszustand, wo die organischen Theile und Thätigkeiten, jene durch Zusammenhang, diese durch Wechselwirkung, zu einem Ganzen des Bestehens und Wirkens verbunden sind. Es gibt allerdings auch einen krankhaften Zusammenhang der Theile (wie die Verwachsung), und eine krankhafte Wechselwirkung der Thätigkeiten (wie die Fiebererregung); aber jener erfolgt erst nach vorhergegangener Trennung oder Lösung (der flüchtigeren Stoffe, wie bei Verknöcherung von Gefäßen); diese erfolgt erst nach partiell vorwaltender Erregung einzelner Organe oder Systeme (wie etwa vom Entzündungsreize, in Lunge, Leber, Hirn, u. s. w.) Demnach ist weder jener Zusammenhang, noch diese Erregung in der Ordnung oder natürlich, d. h. den Gesetzen des Lebens entsprechend: denn diese

verlangen Stetigkeit des Bestehenden, und Rhythmus des Wechselnden, d. h. der Thätigkeit. Wir können demnach noch bestimmter die leibliche Gesundheit, ihren äußeren Kennzeichen nach, aufstellen, als den Lebenszustand, wo die organischen Theile durch natürlichen (normalen) Zusammenhang, und die organischen Thätigkeiten durch natürliche (normale) Wechselwirkung zu einem Ganzen des Bestehens und Wirkens verbunden sind.

§. 13. Seelengesundheit.

Unter einem ganz andern Charakter, als die leibliche Gesundheit, muß, wie bereits (§. 11.) bemerkt ist, die Seelengesundheit erscheinen, oder sich ihren äußeren Kennzeichen nach offenbaren. Wie die Gebundenheit den Charakter des leiblichen Lebens ausmacht, so die Freiheit den des Seelenlebens. Wie das leibliche Leben aufhört gesund zu seyn, wenn es aus seiner Gebundenheit heraustritt, so das Seelenleben, wenn es aus dem freien Zustande in den gebundenen geräth. Nur die freie Seele ist gesund. Welches sind nun die Bedingungen dieser Gesundheit? Zunächst ist die Seele, obschon freie Natur (§. 7.), dennoch als Natur, als geschaffenes Wesen, bedürftig der Erhaltung, nicht minder als der Leib; ja, sie ist, ohne die Vermittlung des Leibes, nicht einmal fähig, als freie Natur zu bestehen (§. 8.). Der Leib ist der Träger, der Erhalter der Seele als freien Naturwesens. Dieß ist von unsäglicher Wichtigkeit: denn es folgt hieraus, daß die Seele, als Naturwesen, ganz vom Leibe abhängt, und daß, wenn sie nicht, gleich ihm und durch ihn, erhalten wird als Naturwesen überhaupt, sie sich auch nicht als freies Naturwesen, folglich auch nicht als freies Wesen im höheren, geistesverwandten Sinne, behaup-

Digitized by Google

ten kann, weil es ihr an der Wesenheit, d. h. an der Kraft fehlt, die höhere Form, die geistige, in sich aufzunehmen und auszubilden. Die Lebendigkeit des Gemüths, des Denkvermögens und des Willens, ja des Bewußtseyns selbst hängt von dem Maße der Lebenskraft ab, welche durch die organischen Apparate aus der Quelle der allgemeinen Natur geschöpft, umgewandelt und den höchsten Lebensorganen zugeführt wird. Je kräftiger der Herzschlag, je erregbarer das Hirn, desto lebendiger Gefühl und Gedanke, desto energischer die Thatkraft, der Wille, desto heller das Bewußtseyn. Kurz, die leibliche Gesundheit ist die äußere Bedingung zur Gesundheit der Seele, wiefern die Seele, als die innere Lebensflamme, als die gesteigertste und geläutertste Kraft der Natur, auch nur durch die Kraft der Natur im irdischen Bestehen erhalten werden kann. Der Strom des Lebens ist in die Natur ergossen, die ganze Natur ist Leben, ist Kraft, erzeugt durch die Kraft des göttlichen Willens, und die organischen Wesen sind nur die Formen, in denen diese Kraft auf besondere Weise gebunden ist. In der Pflanze wird sie zum Duft der Blüthe und zum erquickenden Saft der Frucht, im Thiere zum zeugenden Trieb, im Menschen zur freien Seele, die vermöge ihrer Freiheit sich das Höchste, den Geist, aneignen, im Geiste leben, und durch den Geist zu einem höheren, zu unvergänglichem Leben gebildet werden kann. Die äußere Bedingung zur Seelengesundheit, d. h. zum vollen, ungehemmten Seelenleben, also kurz, die Basis der Seelengesundheit, ist die Seelenkraft, deren Erzeugung und Erhaltung, der Substanz nach, zunächst das Werk der Natur ist. Doch nur zunächst. Denn die Seele ist innere, innerlich gewordene Kraft, im Selbstgefühl, im Selbstbewußtseyn, in der Fähigkeit zur Selbst-

Digitized by Google

bestimmung. Der Erhaltungstrieb der Natur ist in ihr zum Gesetze der Persönlichkeit, der Freiheit, geworden, der seiner selbst nicht kundige Sinn in ihr zur Intelligenz, und das Bedürfniß beschränkter Befriedigung in ihr zur Sehnsucht nach unbeschränktem Leben, ja nach der ewigen Quelle des Lebens selbst. Ihrer Leitung ist auch ihr irdisches, ihr sie zum höheren Leben vorbereitendes Leben überlassen; und obschon die Seele nicht athmet und nicht verdauet, so sind doch die Werkzeuge des Athmens und Verdauens, so ist doch die Erhaltung des ganzen leiblichen Lebens ihrer Sorge und Obhut nicht blos empfohlen, sondern gänzlich anvertraut, und die Seele ist Herr in ihrem Hause, oder soll es wenigstens seyn. Der Leib lebt, so lange die Seele für ihn sorgt; er geht unter, wenn sie es nicht mehr thut. Daß dem Leibe seine Nahrung und Nothdurft gereicht, daß er vor Gefahren und Untergang geschützt werde, ist die Sache der Seele; und so ist sie es denn also, die von innen, vom Grunde und von der Tiefe ihres Wesens aus, zum Behufe ihrer eigenen Selbsterhaltung, die Erhaltung des leiblichen Lebens fördert; und auf diese Weise hängt auch die äußere Bedingung ihrer Gesundheit, wiefern dieselbe auf dem Kraftbestande beruht, von ihr selbst ab. Es ist die Weisheit der Lebensführung, durch welche das Seelenleben als Naturleben nnd die Seelengesundheit als die Kraftfülle dieses Naturlebens erhalten wird. Allein dieses Geschäft der Erhaltung des Seelenlebens in seiner Kraft und Fülle, theils durch die Werkzeuge des Organismus, theils durch die Leitung der Naturthätigkeit vermittelst der Seele selbst, ist immer nur Mittel zum Zweck, immer nur äußere Bedingung zur Seelengesundheit. Nochmals: nur die freie Seele ist gesund, und das innere Wesen der Seelengesundheit ist die

Freiheit, die lediglich das Werk des Geistes ist, dem die Seele sich, kraft ihrer Freiheitsfähigkeit, anzuschließen, anzubilden, bestimmt und berufen ist. Nur unter Bedingung der lebendigen Kraft kann die Seele ihr Vermögen zur Freiheit zu wirklicher Freiheit realisiren; aber nur durch Anwendung dieses Vermögens, nur durch Selbstbestimmung zur Freiheit wandelt die Seele ihre eigenthümliche, innere Lebensbahn, und das vollständig gesunde Leben der Seele ist nur das Leben in reiner Selbstbestimmung, das Leben im Geiste und nach dem Gesetze des Geistes, oder das göttliche Leben. Sittlichkeit, oder, noch bestimmter, Heiligkeit, ist die innere Bedingung zur Seelengesundheit. Das Wesen der Heiligkeit aber ist Freiheit. Wie das leibliche Leben erkrankt, wenn es aus seinen Schranken tritt, wenn es frei wird, ja, wie es nach völlig gelöster Gebundenheit erstirbt: so erkrankt das Seelenleben, wenn es in irgend einer seiner Provinzen, sey es in der des Gemüths, oder des Geistes, oder des Willens, in Gebundenheit geräth, wenn Leidenschaft, Wahn, Laster in die Stätte der Freiheit einziehen; und es erstirbt sogar, wenigstens für das irdische Daseyn, wenn, außerdem daß die freien Vermögen (Gemüth, Geist, Wille) gebunden werden, auch noch und zuletzt das Vermögen der Freiheit, die Selbstbestimmungsfähigkeit, gebunden wird. Es ergibt sich hieraus, was schon zu Anfang dieses §. angedeutet wurde, und in weiterer Ausführung zu erweisen war, daß, wie die Seele auf entgegengesetzte Weise als der Leib erkrankt, so auch der Charakter der Seelengesundheit gerade der entgegengesetzte von dem der leiblichen ist. Im Naturleben ist die Freiheit (die ungebundene Kraft) das Dienende, und die Schranke das Herrschende (wie denn das lebenführende freie Blut von den Gefäßen, die es erfüllt, getrieben und beherrscht wird); in dem Geistes-

Digitized by Google

leben hingegen ist die Schranke das Dienende und die Freiheit das Herrschende, indem alle Selbstbestimmung oder Beschränkung von dem Prinzip der Freiheit ausgeht. Und so ist hiemit eine neue Ansicht von Lebensverhältnissen aufgestellt, die das Menschenleben in seinem Kerne betreffen, eine Sonderung und Bestimmung von Begriffen, die bis jetzt nicht scharf genug auseinander gehalten, und noch weit weniger in ihrer Entgegengesetztheit erkannt wurden. Es bedarf jetzt nur, nach dieser vorläufigen Sicherung der Begriffs-Grenzen, der Bearbeitung der Gegenstände selbst, die innerhalb dieser Grenzen eingeschlossen sind.

§. 14. Seelengesundheitskunde.

Aus der Reihe der bisher aufgestellten Vorbegriffe, die in steter Entwickelung aus einander hervorgehen, und deren letztes Erzeugniß der aus ihren Bedingungen abzuleitende Begriff der Seelengesundheit ist, läßt sich nun auch der Begriff der Seelengesundheitskunde mit Bestimmtheit aufstellen. Die Begriffe: Seelengesundheit und Seelenfreiheit, sind identisch: denn erwiesenermaßen (§. 13.) ist nur die freie Seele gesund. Die Seelenfreiheit oder Gesundheit beruht aber auf doppelter Bedingung, einer äußeren und einer inneren. Die äußere Bedingung der Seelengesundheit ist die Kraft oder Lebendigkeit der Seele: denn die Seele ist überhaupt die innere oder subjective Lebendigkeit (§. 7.). Die innere Bedingung der Seelengesundheit ist: die stetige Wirksamkeit des Vermögens zur Freiheit, oder der Selbstbestimmungsfähigkeit; demnach: die fortgesetzte, ununterbrochene Selbstbestimmung zur Freiheit, welche mit dem Worte: Sittlichkeit oder Heiligkeit, bezeichnet wird. Jene äußere Bedingung ist die Basis, diese innere das Prinzip der Seelengesundheit. Die

Digitized by Google

Seelengesundheitskunde hat nun erstlich: für die Erkenntniß, theoretisch (§. 2.) den Inbegriff oder die Gesammtheit der Bestandtheile der Seelengesundheit aufzustellen, und zweitens: für das Leben selbst, praktisch nachzuweisen, wie die Seelengesundheit zu erwerben und zu erhalten sey: denn der Zielpunkt der Theorie ist die Praxis oder das Leben selbst. Indem die Theorie der Seelengesundheitskunde die äußeren und inneren Bedingungen der Seelengesundheit für die Erkenntniß, für den Begriff, aufstellt, hat sie gleichsam einen Abriß der Oeconomie des Seelenlebens zu geben, in den einzelnen Gliedern desselben und in ihrem Zusammenhange, oder vielmehr in ihrem freien Zusammenwirken, wie dasselbe durch Triebe, Gefühle und Vorstellungen erregt, und durch Intelligenz und Willen geleitet wird oder werden soll. Hat sie nun auf solche Weise das Schema des gesunden Seelenlebens entworfen, so folgt die praktische Anweisung zur Entwickelung, Ausbildung, Erhaltung, oder auch Wiederherstellung der gesunden Functionen des Seelenlebens; und es bleibt nichts weiter übrig für Jeden, der sich mit Allem diesem bekannt gemacht, der das Wesen der Seelengesundheit klar erkannt, und die praktischen Vorschriften zur Erlangung und Erhaltung des ersten und höchsten Lebensgutes inne hat, als die Richtigkeit dieser Theorie und Praxis durch die That, im Leben selbst, zu prüfen und zu bewähren: denn weiter als eben zur theoretischen und praktischen Darlegung der Bedingungen zur Seelengesundheit geht die durch Unterricht mögliche Kunde derselben nicht; und das Fehlende, die Bestätigung der Lehre, ist die Sache des eigenen Versuchs, der eigenen Erfahrung. Wie denn der größte Meister in der Kunst des Lebens selbst nichts weiter zu seinen Vorschriften hinzufügen konnte, als

die Worte: „So ihr bleibet in meiner Lehre, so werdet ihr erkennen, ob meine Lehre wahr sey, und die Wahrheit wird euch frei machen.“ Nur die durch eigene That errungene Freiheit also kann darthun, daß die Seelengesundheitskunde das Wort der Wahrheit ausgesprochen, wenn sie die Freiheit zu ihrem Gegenstand und Inhalt gemacht hat.

Dieses erste Buch ist also rein der Theorie gewidmet, und verfolgt, nachdem die Vorbegriffe den Weg der Forschung gebahnt und eingeleitet, zunächst die ausführliche theoretische Darstellung der äußeren Bedingungen, oder der Basis der Seelengesundheit; sodann die der inneren, oder des Prinzips; endlich die der Durchdringung beider Elemente der Seelengesundheit, oder die vollständige ideale Construction der letzteren selbst. Sie schließt mit Auseinandersetzung der praktischen Aufgaben, und leitet so den Inhalt der folgenden Bücher ein.

Digitized by Google

Zweiter Abschnitt.

Theoretische Darstellung

der äußeren Bedingungen oder der Basis der Seelengesundheit.

§. 15. Bedingungen des erscheinenden Lebens überhaupt.

Ist die Seelengesundheit, äußerlich, überhaupt durch das Leben der Seele, dieses aber durch das Leben überhaupt bedingt: so ist es jetzt an der Zeit, die Bedingungen des Lebens bestimmter aufzufassen und darzustellen. Das Leben in der Erscheinungswelt legt uns, zu Folge der Beobachtung und Reflexion, zwei wesentliche Bedingungen seiner Erscheinungen zu Tage, die uns dasselbe gleichsam von zwei Seiten darstellen. Zum Leben gehört erstlich Kraft (§. 5.); ja, genau genommen, sind Leben und Kraft identisch (§. 6.) Die Kraft aber ist nicht denkbar ohne Wirksamkeit, so daß diese die Erscheinung, das Aeußere, der Kraft selbst als des Inneren ist. Dem zu Folge ist das Leben Wirksamkeit aus innerer Kraft. So ist demnach das Leben in der Erscheinungswelt zuerst durch sich selbst bedingt. Allein die innere Kraft ist, nach aller Er-

Erfahrung, in der Erscheinungswelt nur unter der Bedingung äußerer Aufregung wirksam, und folglich die lebendige Kraft nur unter der Bedingung der Erregungsfähigkeit denkbar; demnach erscheint das Leben, zweitens: als die durch Erregbarkeit bedingte Thätigkeit. Wir können weder den Begriff der Thätigkeit oder Wirksamkeit, noch den der Erregbarkeit vom Leben trennen; und so erscheint uns das Leben nur unter den doppelten Bedingungen der Kraft und ihrer Erregbarkeit, als Thätigkeit durch Erregung. Es ist schon früher (§. 4.) bemerkt worden, und wird hier nur beiläufig wieder erinnert, daß aller Unterschied des Lebens nur von dem verschiedenartigen Prinzip der Erregung herzuleiten ist, so daß die Erregung durch ein äußeres Prinzip den Charakter des Naturlebens, die durch ein inneres den des Geisteslebens bestimmt und feststellt. Nur der erstere Charakter und die erstere Art des Lebens kommt für die jetzige Untersuchung in Betracht.

§. 16. Genauere Bestimmung der Erregbarkeit.

Nur als Erregung zeigt sich das Leben in der Erscheinungswelt, und die Erregung hängt zunächst und von innen ab von der Erregbarkeit der lebendigen Kraft. Die Erregbarkeit setzt etwas voraus, wovon sie erregt wird, und dieses Erregende heißt Reiz. Der Reiz ist die äußere Bedingung der Erregung, das auf die Erregbarkeit einwirkende, sie zur Rückwirkung sollicitirende; und somit ist die Erregbarkeit zunächst nichts anders, als die Empfänglichkeit für den Reiz. Die Erregbarkeit aber ist ein Attribut der Kraft; und so läßt sich die Kraft, oder das Leben selbst nicht ohne Empfänglichkeit für Reize denken. Das Leben ist so extensiv, oder dauert so lange, als seine Erregbarkeit oder Empfänglichkeit

Digitized by Google

für die Reize des Lebens. Allein mit dem Begriffe der Empfänglichkeit für Reize ist der Begriff der Erregbarkeit noch nicht erschöpft: denn die Erregbarkeit ist die Fähigkeit zur Erregung, die Erregung aber ist die durch den Reiz bestimmte Thätigkeit, oder die Rückwirkung auf den Reiz. Die Erregbarkeit vereinigt also in sich beide Eigenschaften: Empfänglichkeit für den Reiz und Rückwirkungsvermögen auf die Sollicitation des Reizes. Empfänglichkeit also und Reactionsvermögen machen das Wesen der Erregbarkeit aus. Und so ist die Kraft, oder das Leben selbst, als Vermögen, in dem Begriffe der Erregbarkeit erschöpft, in der Erscheinung aber durch den Begriff der Erregung auszudrücken. Erregbarkeit ist das Vermögen zur Erregung, oder zum Leben.

§. 17. Nähere Bestimmung der Erregung.

Wo wir etwas rege, lebendig, werden sehen, da bemerken wir eine doppelte Aeußerung der regsamen, d. h. der erregbaren und erregten Thätigkeit: Zurückstoßung entweder des Fremden vom Eigenen, oder Anziehung des Fremden zum Eigenen. Unter andern Erscheinungen, als den hier genannten, finden wir gar keine Erregung. Der Grund hievon muß zum Theil in der Beschaffenheit der Reize liegen, zum Theil in der erregten Kraft selbst. Da ohne Reiz keine Erregung erfolgt, so verdient die Beschaffenheit der Reize die nächste Betrachtung. Ein Reiz, welcher zur Abstoßung erregt, muß ein der lebendigen Kraft fremder, feindseliger seyn; und umgekehrt, ein solcher, welcher zur Anziehung erregt, ein der Kraft verwandter, befreundeter: denn nur im Begriffe des Gleichen liegt die Einigung, in dem des Ungleichen die Trennung. Nun liegt aber in dem Begriffe der Einigung zugleich der

Digitized by Google

Bestand, in dem der Trennung zugleich die Auflösung; das Leben aber ist nur Leben, so lange es Bestand hat: seine Auflösung ist der Tod. Folglich muß es Reize zum Leben und Reize zum Tode geben; und alle Erregung der Kraft ist demnach darauf gerichtet, jene sich zuzueignen, diese von sich zu weisen. Wir sehen auch, wie allem Leben dieses doppelte Streben in der Gestalt des Erhaltungstriebes beiwohnt. Alle Erregung des Lebendigen durch Reize, welcher Art sie seyn mögen, geht ursprünglich auf Selbsterhaltung aus. Die Selbsterhaltung setzt aber schon das Bestehen in der Erscheinungswelt voraus. Dieses nun ist nicht denkbar ohne die Formen des Raumes und der Zeit, folglich nicht ohne Gestalt und Bewegung: und so erscheint denn alle Erregung zuvörderst als ein sich Gestalten und Bewegen der Kraft; und wiefern das Streben hiezu der Kraft nothwendig einwohnen muß, ist alle Erregung ursprünglich nichts anders, als die Erscheinung des Bildungstriebes, von dem der Erhaltungstrieb unzertrennlich ist, so daß eigentlich beide mit einander zugleich gegeben sind. Aber eben so ist in dem Leben der Erscheinungswelt mit diesen beiden Trieben nothwendig ein dritter gegeben, ohne welchen jene beiden gar nicht in Wirksamkeit treten und als Erregungs-Erweise erscheinen können: der Nahrungstrieb, in Beziehung auf welchen die erregenden Reize unter einem andern Charakter, als dem der Reizung, dem Leben gegenüber stehen. Wie nehmlich die Kraft, um in die Erscheinungswelt hervorzutreten, aufgeregt werden muß, so bedarf sie auch, um ihr Wesen äußerlich zu behaupten, etwas, worauf sie gleichsam fuße: eine Basis. Die Beziehung auf diese Basis ist nicht ohne Verbindung der Kraft mit ihr denkbar, und diese Verbindung nicht ohne Aneignung. Und so sehen wir hier den An-

eignungstrieb als Nahrungstrieb erscheinen, und jener der Lebenskraft verwandte und befreundete Reiz stellt sich als Nahrung dar. Der Begriff der Erregung ist also ohne den der Ernährung gar nicht vollständig; ja durch diesen Begriff, der sich genau an den der Bildung und Erhaltung anschließt, wird das Geschäft der Erregung oder des Lebens in der Erscheinungswelt erst in voller Realität gedacht. Erregung also, oder Bildung zu Gestalt und Bewegung und Erhaltung des Gestalteten und sich Bewegenden durch Ernährung, ist Eines und Dasselbe; und so ist mit dem Begriffe der Erregung der des Lebens in der Erscheinungswelt zugleich, seinem ersten Grunde oder seinen ursprünglichsten Bedingungen nach, ausgesprochen als Bildung, Erhaltung, Ernährung in Einem.

§. 18. Gesetz, im Verhältniß zur Kraft.

Die Kraft und das Gesetz, oder Wesen und Form, sind (nach §§. 4. und 5.) ursprünglich vermählt und einander gegenseitig bedingend, so daß die Form, der Kraft einwohnend, als Geist, die Kraft, der Form einverleibt, als Natur erscheint. Das Primat behauptet im Geiste die Kraft oder Freiheit als Wille; ihm dient das Gesetz als Intelligenz, doch so, daß ohne Intelligenz kein Wille gedacht werden kann, so wie hinwiederum die Form oder das Gesetz nur durch den Willen den Charakter der Intelligenz erhält. Hingegen behauptet in der Natur das Primat das Gesetz, die Form, und ihm dient das Wesen, die Kraft. Daher ist im Reiche der Natur Alles dem Gesetze, der Form, unterworfen, obschon letztere in der Natur nicht als Intelligenz erscheint, weil die dem Gesetze unterworfene Kraft nicht als Wille zum Vorschein kommt, welcher allein das Gesetz zur Intelligenz erhebt. Aber eben

Digitized by Google

so enge und ursprünglich verbunden sind in der Natur Gesetz und Kraft, als im Geiste Kraft und Gesetz. Wo demnach in der Natur die Kraft als Leben, als Erregung erscheint, da ist diese Krafterscheinung auch dem Gesetze unterthan, und ohne Gesetz ist keine Erregung denkbar. Das Gesetz aber ist die Schranke; nur aus der Beschränkung entsteht die Form. Daher alle Erregung durch die Form, leiblich, organisch, bedingt ist; und zwar darum leiblich, weil die Natur selbst den Charakter der Leiblichkeit an sich trägt, indem sie sich zum Geiste verhält, wie der Leib zur Seele. Dem Willen und der Intelligenz im Geiste entspricht in der Natur der Stoff und die Form; Stoff und Form aber machen das Wesen der Körperlichkeit oder Leiblichkeit aus. Daher alles Leben in der Natur der Leiblichkeit unterworfen ist, und die Erregung selbst körperlich bedingt, und an die organische Form gebunden.

§. 19. Allgemeines Lebensgesetz.

Das Leben oder die Kraft ist (§. 16.) unter dem Schema der Erregbarkeit, und diese (ebendas.) als Empfänglichkeit und Reactionsvermögen, also zweigliedrig, dargestellt worden. Da beide Glieder des Lebens oder der Erregbarkeit zusammengekettet sind, und nicht ohne einander gedacht werden können, so müssen sie sich auch gegenseitig berühren, d. h. gegenseitig in einander einwirken. Diese gegenseitige Einwirkung ist nichts anders, als Wechselbestimmung; diese Wechselbestimmung aber wiederum nichts anders, als gegenseitige Erregung. Nun wird aber durch Erregung das Leben erhalten, ja das Leben ist eben nichts anders, als fortdauernde Erregung; und so ist demnach die Erhaltung des Lebens an die fortdauernde Wechselbe-

Digitized by Google

stimmung der beiden Bestandtheile der Kraft oder des Lebens, nehmlich der Empfänglichkeit und des Reactionsvermögens, gebunden, indem die Empfänglichkeit das Reactionsvermögen aufregt, und dieses hinwiederum die Empfänglichkeit. Ohne diese gegenseitige Aufregung würde jeder Theil der Kraft bald erschöpft werden, oder in stockende Thätigkeit gerathen, folglich die Erscheinung des Lebens selbst verschwinden; durch das fortwährende gegenseitige Erwecken hingegen wird die Oscillation des Lebens oder das Wechselspiel seiner Factoren erhalten. Die Erfahrung, die wir an unserem eigenen Leben machen, bestätiget diesen theoretischen Grundsatz factisch. Unsere Empfänglichkeit sowohl, als unsere Selbstthätigkeit, wenn eine oder die andere ausschließlich und für sich allein beschäftiget ist, ermüdet in kurzer Zeit und wird gleichsam abgestumpft oder erschöpft, in der leiblichen Sphäre eben sowohl, als in der psychischen. Es setze sich Jemand zum Genusse von Nahrungsmitteln hin bei dem größten Bedürfnisse, d. h. bei der größten Empfänglichkeit für dieselben. Durch den fortgesetzten Genuß selbst wird diese Empfänglichkeit gleichsam ausgelöscht, so daß sie in kurzer Zeit = o ist. Eben so bei geistigem Genusse. Die Empfänglichkeit für Gegenstände der Wissenschaft, der Kunst, der Natur selbst, eine Zeitlang fortdauernd befriediget, gelangt bald bis zur Sättigung und wird erschöpft. Man kann nur bis auf einen gewissen Zeitpunkt in Büchern lesen, oder Gemählde betrachten, oder Musik hören, oder endlich sich auch an Naturschönheiten erfreuen. Ist der Sättigungspunkt erregt, so ist die Empfänglichkeit für Alles dieses erschöpft, und wir sind für die Reize aller dieser Gegenstände abgestumpft. Auf der andern Seite, auf Seiten des Reactionsvermögens, ist es nicht anders. Jede An-

Digitized by Google

strengung körperlicher Kraft, etwa im Gehen, Tragen u. s. w. erschöpft dieselbe, in die Länge bis zu gänzlicher Ermattung und Unfähigkeit diese Anstrengung fortzusetzen. Eben so mit der geistigen Thätigkeit. Nachdem der Denker eine Zeitlang meditirt hat, ermattet die Denkkraft und wird stumpf. Der Dichter, der Mahler, der Musiker, sie können nicht fortwährend produciren. Kurz, das Leben ist an den Wechsel der Thätigkeit seiner beiden Krafthälften gebunden, und wird durch diesen Thätigkeitswechsel erhalten. Auch dieß bestätiget die Erfahrung. Die gesättigte Empfänglichkeit regt das Reactionsvermögen auf, und das gesättigte Reactionsvermögen erweckt die erschöpfte Empfänglichkeit. Nach dem Genusse physischer Nahrungsmittel erstarkt der Körper, nach dem Genusse geistiger der Geist zu neuer Thätigkeit. Ist die Körper- und Geistes-Energie durch Selbstthätigkeit oder Reaction erschöpft, so erwacht die Empfänglichkeit von neuem, und der Lebensproceß wird auf ihrer Seite fortgesetzt. Und so ist das Leben in immerwährender Oscillation, in einer wahren Pendelschwingung begriffen, indem die Lebensthätigkeit gleich dem Pendel zwischen zwei galvanischen Säulen abwechselnd von einem Pole dem andern zugetrieben wird; und wir können füglich sagen, daß die Lebenskraft mit sich selbst im polarischen Verhältnisse steht: denn die Wechselbestimmung ist der Charakter des polarischen Verhältnisses. In dieser Wechselbestimmung ist demnach das allgemeine Gesetz des Lebens gefunden, und es läßt sich in folgender Formel ausdrücken: Das Leben besteht nur in der Oscillation der sich gegenseitig aufregenden Empfänglichkeit und Selbstthätigkeit. Inzwischen ist hiemit dieses Gesetz noch nicht vollständig ausgesprochen, indem hiemit nur das äußere Verhältniß der

Wechselglieder des Lebens (der Empfänglichkeit und des Reactionsvermögens) angegeben ist. Sollen sich die Wechselglieder der Lebensthätigkeit gegenseitig bestimmen, so muß eine Grenze seyn, innerhalb welcher die Schwingungen gleichsam beider Lebensthätigkeiten vor sich gehen: denn ginge eine jede Thätigkeit, sowohl die der Empfänglichkeit als des Reactionsvermögens, bis zur gänzlichen Erschöpfung, so müßte nothwendig Vernichtung des Lebens eintreten, indem die eine erschöpfte Thätigkeit nicht mehr im Stande wäre, die andere zu erregen, da ja zu dieser Erregung selbst noch Thätigkeit gehört. Unterbliebe aber diese Erregung des zweiten Lebenspols durch den ersten, so würde, da dieser wiederum nur dadurch thätig ist, daß er von dem andern erregt wird, auch die Lebendigkeit des zuerst unthätigen nicht wieder angefacht werden können, und er würde sich, indem er seinen Nebenpol unaufgeregt ließ, selbst um die eigene Aufregung durch jenen, folglich um das eigene Leben bringen; kurz, durch die gänzliche Erschöpfung der Thätigkeit eines Lebenspoles würde das Leben überhaupt vernichtet werden. Jede der beiden Lebensthätigkeiten also, sowohl die der Empfänglichkeit als des Reactionsvermögens, muß ihre Grenze haben, ehe die völlige Erschöpfung eintritt. Oben wurde eine jede Lebensthätigkeit mit einer Schwingung verglichen. Eine jede Schwingung kann sich nun nicht ihre eigene Grenze stecken: denn sie geht fort, so lange sie kann, d. h. bis zu ihrer Erschöpfung; was eben verhütet werden soll. Die Grenze also, oder das Maß einer jeden Schwingung muß durch etwas anders, als sie selbst, bestimmt werden. Nun ist aber in dem Umkreise der Kraft oder des Lebens nichts enthalten, als die doppelte Kraftseite der Empfänglichkeit und des Reactionsvermögens.

Digitized by Google

Demnach kann die Grenze oder das Maß der Thätigkeit der Empfänglichkeit nur durch das Reactionsvermögen bestimmt oder gegeben werden, und umgekehrt, d. h. das Reactionsvermögen muß das Maß oder Gesetz für die Thätigkeit der Empfänglichkeit enthalten, und eben so die Empfänglichkeit das Maß oder Gesetz für die Thätigkeit des Reactionsvermögens. Dieses Maß oder Gesetz nun muß als hemmende, retardirende Thätigkeit erscheinen: denn es soll ja eben der Schwingung, welche der Erschöpfung zueilt, Einhalt thun oder Grenzen setzen. Nun kann das Reactionsvermögen nur als solches und die Empfänglichkeit auch nur als solche wirken. Es muß folglich, soll die Empfänglichkeit gehemmt werden, das Reactionsvermögen erwachen, und umgekehrt. Und so geschieht es auch, wenn wir das Leben beobachten. Ist die Empfänglichkeit bis zu dem Grade mäßiger Sättigung gekommen, so erwacht das Reactionsvermögen (allerdings durch Anregung der Empfänglichkeit) und deutet damit den Grenzpunkt für das Geschäft der Empfänglichkeit an, d. h. den Punkt, auf welchem das Leben noch nicht gefährdet ist, über welchen hinaus aber es gefährdet werden würde. Von jetzt an kann das Leben nur unter der Bedingung in seiner gesetzlichen Oscillation fortdauern, daß die Reaction ihr Geschäft beginnt. Wiederum, hat diese ihr rechtes Maß erreicht, so wird dieser Moment durch die erwachende Empfänglichkeit angekündiget, und die Reactionskraft muß nun ihren Gegenpol wieder in Wirksamkeit treten lassen, wenn die Lebens-Oscillation nicht unterbrochen oder gar aufgehoben werden soll. Die alltäglichsten Erfahrungen beweisen dieß im leiblichen wie im psychischen Leben. Nach mäßiger Sättigung durch Nahrungsmittel erwacht die Kraft und der Trieb zur Beschäftigung, und zeigt an, daß

das Bedürfniß befriediget ist. Wird diese Stimme überhört, und die Befriedigung des Nahrungsbedürfnisses bis zur Ueberladung fortgesetzt, so erfolgt Uebersättigung, Kraftstillstand, Schlaf, ja der Tod. Wie mancher Schwelger fand den Tod an reichbesetzter Tafel. Ferner, nach geistvoller Lectüre, nach Natur- und Kunstgenüssen, finden wir uns aufgeregt zu selbsteigener geistiger Wirksamkeit, zum eigenen Produciren, — wenn anders unsere Geisteskräfte im richtigen Verhältnisse ausgebildet sind; — lassen wir aber diesen Moment der Aufregung selbstthätiger Kraft vorübergehen, übersättigen wir uns mit dem geistigen Genusse aller Art, so erfolgt ein Stillstand der geistigen Thätigkeit: die Empfänglichkeit ist erschöpft und das Reactionsvermögen gelähmt. Umgekehrt ist es derselbe Fall. Nach vieler geistiger Selbstthätigkeit, nach anhaltendem Ergusse der eigenen Productionskraft, erwacht, wie nach körperlichen Anstrengungen, das Bedürfniß neuer Kraftaufnahme, geistig wie körperlich. Befriedigen wir dieses Bedürfniß nicht, so stellt sich Stumpfheit und Mattigkeit bis zur höchsten Ohnmacht ein. Es steht demnach als Vollendung des allgemeinen Lebensgesetzes fest, daß die Wechselbestimmung der Lebensglieder (der Empfänglichkeit und Selbstthätigkeit), oder der Lebensproceß überhaupt, durch das Maß, als seine innere Bedingung, unterhalten wird; und wir können nun das allgemeine Lebensgesetz in seiner Vollständigkeit also aussprechen, daß es ist: die durch das Maß, als innere Lebensbedingung, bestimmte Wechselerregung der Empfänglichkeit und Selbstthätigkeit.

§. 20. Nachweisung des allgemeinen Lebensgesetzes im leiblichen Leben.

Die äußeren Lebens-Factoren: Empfänglichkeit und

Selbstthätigkeit, sind nothwendig im leiblichen Leben, welches durch die leiblichen Gebilde oder Organe unterhalten wird, organisch, d. h. durch das Geschäft und die Bedeutung bestimmter Organe ausgedrückt. Es gibt Organe zur Aufnahme des Lebensstoffes (Organe der Receptivität), und Organe zur Verarbeitung oder Bildung des Lebensstoffes in die organische Form (Organe der Reaction schlichthin, oder der Production). Jene ersteren tragen in der Physiologie den Namen der assimilirenden, die letzteren den der plastischen Organe. Mit einem nun fast veralteten und sehr unvollkommenen Ausdrucke nennt man auch die ersteren Organe der Reproduction, die letzteren Organe der Irritabilität, indem man stillschweigend den ersteren den Charakter der Receptivität, den letzteren den der Spontaneität zum Grunde legt. Die assimilirenden Organe, oder die der Reproduction, haben kein anderes Geschäft, als den Lebensstoff aufzunehmen, und als solchen zu verarbeiten zur organischen Homogenität, zur unmittelbaren Lebensquelle, dem Blute. Die Blutbildung ist die Grenze dieser Thätigkeit und der ihr angehörigen Organe. Die receptive Thätigkeit und das System der receptiven (assimilirenden) Organe beginnt in den Werkzeugen, welche die sogenannten Nahrungsmittel (Speisen und Getränke) aufnehmen; — ein Name, welcher offenbar zu enge ist, indem auch die atmosphärische Luft zu den Nahrungsmitteln gehört: denn die Nahrung (das erhaltende Prinzip) des leiblichen Lebens ist das Blut; und was wäre das Blut ohne die atmosphärische Luft? — Das System der assimilirenden Organe beginnt also mit den sogenannten Verdauungswerkzeugen und den zu ihnen gehörigen Hülfsorganen: Mund und Mundhöhle mit ihrem Knochen-, Muskel- und Drüsen-Apparate; Speiseröhre,

Digitized by Google

Magen, dünnen und dicken Gedärmen, nebst den Hülfs-organen: Leber, Milz und Gekrösdrüse. Alles dieß als die erste Gliederkette der assimilirenden Organe, deren Produkt der Chylus. Die zweite Gliederkette der assimilirenden Organe besteht in dem System der Lymph- oder Milchgefäße und Drüsen, deren Produkt die plastische Lymphe. Die dritte Gliederkette der assimilirenden Organe besteht in dem Venensysteme, in welches die Lymphe ergossen wird, und welches sie durch das rechte, ihm zugehörige, Herz den Lungen zuführt. Diese letzteren sind der Central- und Endigungspunkt der assimilirenden Organe und ihrer Thätigkeit, indem durch ihre Aufnahme der atmosphärischen Luft und durch die Umwandlung der Lymphe in Blut mittelst des vitalen Prinzips der Atmosphäre, der höchste Grad der Assimilation und Animalisation zu Stande kommt. Von dem linken Herzen aus, welches das neue und erneute Blut in sich aufnimmt, geht nun der Wendepunkt der Lebensthätigkeit, und die Organe nehmen den entgegengesetzten Charakter der Assimilation, den plastischen Charakter, an. Das linke Herz mit dem System der Arterien ist das erste Glied der plastischen Organe; ihr Uebergang in die Unendlichkeit zarter Haargefäße das zweite; und das von diesen durchwebte System der plastischen Häute, der Gebärmutter aller einzelnen Organe, macht das dritte aus. Das System der assimilirenden Organe steht unter dem Pole der Anziehung, das der plastischen unter dem der Abstoßung; und Aufnahme des Stoffs und Verarbeitung desselben zur Form drücken den Charakter der ursprünglich entgegengesetzten Lebensthätigkeit aus: denn die Empfänglichkeit ist anziehender, die Reaction abstoßender Natur; und unter dem Charakter des anziehenden und abstoßenden Triebes ist die Kraft des Lebens in

ihrer einfachsten Erscheinung (§§. 15. 16. 17.) aufgefaßt worden. Zwischen dem Assimilations- und dem plastischen Systeme waltet also der Antagonismus ob, den wir als den Charakter des fortgehaltenen Lebensprocesses angegeben haben; und die Wechselbeziehung und Wechselbestimmung beider Systeme ist nicht zu verkennen. Der Bedarf des plastischen Systems regt das assimilirende zur Thätigkeit auf, und der Reichthum des assimilirenden sollicitirt das plastische zur Wirksamkeit. Jemehr Vorrath an Lebensstoff, desto mehr wird zur Bildung verwendet; jemehr Kraftbedarf zur Bildung, desto mehr Thätigkeit des assimilirenden Systems. Allein das Uebermaß der Assimilation zieht Stockung, der Mangel an Assimilation zieht Hemmung der Bildung nach sich. Hinwiederum und umgekehrt, wenn die Thätigkeit des plastischen Systems erkrankt ist (z. B. in Entzündung) stockt auch die Thätigkeit des assimilirenden, so daß überall die Aufregung oder Hemmung des einen Pols durch den andern erkennbar ist, und sich demnach die äußeren Bedingungen des allgemeinen Lebensgesetzes in dem Leben des Leibes auf das Bestimmteste aussprechen. Allein dieß ist auch der Fall nicht weniger mit der inneren Bedingung jenes Gesetzes; und es kann nicht anders seyn, weil sonst die organische Erscheinung desselben unmöglich wäre. Was in der Sphäre der Kraft nur als Kraftäußerung erscheint, das muß in der Sphäre des räumlichen Bestehens der Kraft, oder in der Sphäre organischer Gebilde, sich als organisches Gebild darstellen, wie dieß schon, rücksichtlich der Empfänglichkeit, im Assimilations-System, und rücksichtlich des Reactionsvermögens, im plastischen System nachgewiesen ist. Die innere Bedingung der Thätigkeit der entgegengesetzten Lebensglieder (der Empfänglichkeit und

Digitized by Google

des Reactionsvermögens) ist diejenige Kraftäußerung, die wir mit dem Namen der Grenze oder des Maßes bezeichnet haben. Besagtermaßen verlangt aber jede Kraftäußerung im leiblichen Leben ihren organischen Ausdruck, und zwar in dem Geschäft und in der Bedeutung eines bestimmten Organes oder einer bestimmten Organen-Reihe. Was demnach in der allgemeinen Sphäre der Kraft nur als bestimmtes Kraftverhältniß erscheint, muß in der besondern Sphäre des organischen Lebens als bestimmtes Organ, oder organisches System erscheinen. Welches System im Organismus entspricht nun wohl dem Charakter der maßgebenden, oder genauer genommen, der erregenden Kraft (§. 19.) im blos dynamisch gedachten Lebensprozesse? Das allgemein dafür anerkannte Erregungssystem im Organismus ist das Nervensystem. Zwar wirken alle Organe nur durch Erregung, weil sie sonst nicht als lebendige denkbar wären: allein diese Erregung stammt nicht, wie man aus genauer Beobachtung erkennt, aus den erregten Organen selbst, sondern hat ihre Quelle außerhalb derselben. Weder das Assimilations- oder sogenannte Reproductionssystem erregt sich selbst, noch auch das plastische oder sogenannte irritable System. Wir wissen, daß durch Unterbindung, oder überhaupt durch Verletzung der Nerven beider Systeme, ihre Funktionen aufhören. Es ist demnach über den Charakter des Nervensystems, als Systems der Erregung, gar kein Zweifel. Ist nun das Nervensystem das Erregungssystem im Organismus, und ist der innere Impuls der Erregung die maßgebende Kraft (§. 19.), so liegt es klar vor Augen, daß das Nervensystem der organische Ausdruck dieser Kraft ist, und folglich die innere Bedingung des allgemeinen Lebensgesetzes räumlich, und im organischen Gebilde selbst darstellt. Demnach, ohne

Nervensystem keine Wirksamkeit des Assimilations- und des plastischen Systems, so wie ohne die maßgebende Kraft in der dynamischen Lebenssphäre keine Wechselerregung zwischen der Empfänglichkeit und dem Reactionsvermögen. Das Erregungs- oder Nervensystem ist der Vermittler zwischen dem Assimilations- und dem plastischen Systeme, wie die maßgebende Kraft die Vermittlerin zwischen der empfänglichen und der selbstthätigen ist. Zwar stellt sich die maßgebende Kraft in dem dynamischen Lebensprozesse vor der Hand noch als keine besondere dar (§. 19.); allein der Charakter der Besonderheit liegt zu bestimmt in ihr, als daß er nicht auf einer höheren Stufe der Betrachtung, als der bisherigen, darin aufgefunden werden sollte. In dem Vermögen der Maßgebung sind beide, Empfänglichkeit und Reactionsvermögen, Eines. Was hindert uns demnach, das Vermögen der Maßgebung gewissermaßen als die Wurzel der beiden andern, wenigstens als die selbstständige, folglich substanzielle Einheit beider anzusehen, und sie dafür auch anzuerkennen? Jede besondere Thätigkeit ist eine besondere Modification der Kraft, und jede besondere Modification der Kraft wird zur selbstständigen Erscheinung derselben, sobald sie überhaupt zur Erscheinung wird. Ist nun diese Erscheinung real und leiblich lebendig, d. h. organisch ausgedrückt, so folgt ja von selbst, daß sie durch ein bestimmtes Organ oder Organensystem ausgedrückt seyn müsse. Und diesen Ausdruck der maßgebenden Kraft finden wir demnach im Nervensysteme, als dem Erregungssysteme. Auf diese Weise ist denn das allgemeine Lebensgesetz im leiblichen Leben nachgewiesen, und es bedarf blos einer bestimmteren Nachweisung der Nervenapparate, welche sich offenbar als die Substrate der Erregungskraft des organischen Lebens beurkunden.

Digitized by Google

Nehmlich auf das Assimilations- und plastische System bezieht sich nur das nervöse Gangliensystem des Unterleibes und der Brust, unter der Leitung des sogenannten sympathischen oder herumschweifenden Nerven, oder bestimmter, des allgemeinen Leiters aller jener besondern Nervenherde, welche den Unterleibs- und Brustorganen vorstehen. Weder die Empfindungs- noch die Bewegungsnerven haben einen Antheil an der Thätigkeit und Beziehung des eben angegebenen Nervenapparats; und so ist demnach der letztere lediglich und für sich allein als der Repräsentant der maßgebenden oder erregenden Kraft in den Gebilden des leiblichen Organismus anzusehen. Demnach, von Anatomen und Physiologen unbestritten, obschon zugleich auch meist unbegriffen, haben wir in dem Gangliensystem den Ausdruck der erregenden Kraft, oder der inneren Bedingung des allgemeinen Lebensgesetzes zu suchen; und wie das Assimilations- nebst dem plastischen Systeme die Ausdrücke für das dynamische Empfänglichkeits- und Reactions-Leben sind, so ist, erwiesenermaßen, das Ganglien-Nerven-System der Ausdruck für die maßgebende, d. h. erregende Kraft. Und so ist auf diese Weise die Totalität des allgemeinen Lebensgesetzes in dem leiblichen Leben ausgedrückt und nachgewiesen.

§. 21. Nachweisung des allgemeinen Lebensgesetzes im Seelenleben.

Wenn wir das allgemeine Lebensgesetz festgestellt haben als „die durch das Maß, als innere Lebensbedingung, bestimmte Wechselerregung der Empfänglichkeit und Selbstthätigkeit" (§. 19.): so scheinen wir bei Anwendung dieses Lebensgesetzes auf das Seelenleben, oder, was dasselbe ist, auf die Seelengesundheit nach ihren äußeren Bedingungen, von denen in diesem Abschnit-

schnit-

Digitized by Google

schnitte allein die Rede seyn soll, in einen doppelten Widerspruch zu gerathen. Denn erstlich besteht das Lebensgesetz nicht ohne innere Bedingung seiner Wirksamkeit; und bei der jetzigen Betrachtung des Seelenlebens soll doch, besagtermaßen, nur von den äußeren Bedingungen oder der Basis der Seelengesundheit die Rede seyn. Zweitens besitzt das Lebensgesetz, als solches, den Charakter reiner Nothwendigkeit, das Seelenleben aber ist durch und durch in das Element der Freiheit gleichsam eingetaucht, so daß von einer reinen Nothwendigkeit in ihm nicht die Rede seyn kann. Allein dieser scheinbare Doppel-Widerspruch löset sich, bei näherer Betrachtung desselben, in vollkommene Uebereinstimmung mit der Einrichtung unserer inneren Lebendigkeit, oder des Seelenlebens, auf. Denn das Seelenleben ist als Leben überhaupt, folglich als Erscheinung der Naturkraft, nothwendig auch dem allgemeinen Lebensgesetze unterworfen, und die innere Bedingung dieses Gesetzes geht immer nur das Seelenleben als Naturleben an, und hat folglich mit der inneren Bedingung der Seelengesundheit, mit der Selbstbestimmung zur Freiheit, nichts gemein, sondern ist in Beziehung auf letztere, immer nur eine äußere, die Basis, nicht das Prinzip des Seelenlebens, die Freiheit, angehende Bedingung. Demnach überschreitet unsere jetzige Aufgabe die Grenzen dieses Abschnitts nicht. Welches das erste war. Zweitens wird aber auch die freie Natur unseres Seelenwesens durch die Nothwendigkeit des allgemeinen Lebensgesetzes auf keine Weise beeinträchtiget: denn Kraft dieses Gesetzes wird eben das freie Lebensspiel unterhalten, und sonach erscheint dieses Gesetz nur als die äußere Bedingung des freien Lebens; und das freie Leben in der Erscheinungswelt kann nur unter den Bedingungen des

Lebens überhaupt bestehen. Hiezu kommt, daß die Bedingungen des Lebens überhaupt der Bedingung des freien Lebens keineswegs widersprechen, sondern mit derselben in vollem Einklange stehen, gleichsam nach einer prästabilirten Harmonie, indem das Gesetz des Lebens dem Gesetze des freien Geistes, aus dessen Quelle es ursprünglich fließt, nicht entgegen seyn kann; was auch der Inhalt des allgemeinen Lebensgesetzes besagt, welcher die ungehemmte Wechselerregung zur Basis, und das die Hemmung verhütende Maß zum Prinzip hat, folglich dem Gesetze des Geistes, welches Selbstbestimmung zur Freiheit verlangt, ganz homogen ist. Welches das zweite war. Und so können wir denn ungehindert an die Lösung der vorliegenden Aufgabe selbst gehen.

Was für das leibliche Leben der Reiz der äußeren Naturkräfte ist, das ist für das Seelenleben die gegenständliche Welt. Die gegenständliche Welt aber ist ein Erzeugniß des Vorstellungsvermögens im weitesten Sinne, d. h. der Einbildungskraft und Erkenntnißkraft in vereinigter Thätigkeit. Die Einbildungskraft zieht den Nahrungsstoff für das vorstellende Vermögen durch alle Sinne herbei, und die Erkenntnißkraft gestaltet denselben stufenweise durch Verstand, Urtheilskraft und Vernunft zur Form der Erkenntniß gegenständlicher Welt. In dieser ist die äußere Grenze, der äußere Umkreis des Seelenlebens gegeben. Die innere Lebendigkeit, die Seele, das Ich, lebt zunächst als Vorstellungsvermögen, welches in der Einbildungskraft als Empfänglichkeit, in der Erkenntnißkraft als Reactionsvermögen erscheint. Es ist nicht schwer, in der Thätigkeit dieser beiden Krafthälften die Aehnlichkeit zwischen dem assimilirenden und plastischen Systeme

des leiblichen Organismus aufzufinden; denn das Geschäft der Einbildungskraft ist ein fortgesetztes Aufnehmen und Assimiliren des gegenständlichen Stoffes; das Geschäft der Erkenntnißkraft ist ein fortgesetztes Ausbilden dieses Stoffes zur gegenständlichen Form, zur Welt des Bewußtseyns selbst. Das Leben der Seele wird, wie das Leben des Leibes, durch Nahrung und Umbildung der Nahrung zur lebendigen Gestalt, in welcher die Seele lebt, d. h. zur gegenständlichen Welt, erhalten. Und so ist es denn auch nicht schwer, das allgemeine Lebensgesetz in diesem ersten und ursprünglichen Geschäfte des Seelenlebens auszufinden. Wie das Assimilationssystem des leiblichen Organismus das plastische aufregt, und dieses hinwiederum jenes, und wie nur in dieser Wechselerregung das leibliche Leben besteht und erhalten wird: so das Seelenleben, wiefern es in fortgesetzter Vorstellung besteht, durch die Wechselerregung der Einbildungskraft und Erkenntnißkraft. Jede dieser beiden Kräfte wird durch die Thätigkeit der andern in eigener Thätigkeit erhalten. Stockt daher das Geschäft der Einbildungskraft, wenn sie übersättiget ist und sich durch Ueberfüllung erschöpft hat, so wird auch die Erkenntnißkraft gelähmt; und hat diese sich in eigener Thätigkeit übernommen und erschöpft, so liegt auch das Geschäft der Einbildungskraft danieder, und es wird keine Nahrung für das Seelenleben aufgenommen; und so erstarrt das Seelenleben überhaupt: denn die Seele nährt sich durch beständiges Bilden, da sie ja, wie alles Lebendige, bildende Kraft ist. Wir wissen aber, auf welche Weise in der Natur dafür gesorgt ist, daß die Wechselerregung der Factoren des Lebens aufrecht erhalten werde. Die Erschöpfung der Erregung im

Digitized by Google

organisch-leiblichen Leben wird durch das rechte Maß der Erregung in den entgegengesetzten Systemen verhütet, und dieses rechte Maß wird durch den Beweger des leiblichen Lebens, durch das Nervensystem gegeben, welches daher mit vollem Recht das Erregungssystem heißt. Das Nervensystem, selbst getragen und erhalten von dem assimilirenden und plastischen Systeme und zwischen beiden, ist wiederum der Vermittler der Thätigkeit beider und erhält eine jede in den Schranken verhältnißmäßiger Erregung. Es fragt sich nun, ob sich im Seelenleben auch ein solcher vermittelnder Lebensfactor ausfinden lasse, welcher die Einbildungskraft und Erkenntnißkraft gleichmäßig beschränkend, beide vor Erschöpfung bewahrt und dadurch in fortgesetzter Wechselerregung erhält? Wie das Nervensystem als Erregungssystem gleichsam die Lebensmitte des organisch-leiblichen Lebens einnimmt, so würde ein solches, die Erregung des Vorstellungslebens vermittelndes Vermögen eben auch nur in der Mitte des Seelenlebens zu suchen seyn. Es ist aber die Mitte des Seelenlebens das Gefühl: denn in das Gefühl strömen alle Strahlen der Vorstellungen ein, und von dem Gefühle aus, das fühlen wir eben und werden uns dessen bei gehöriger Aufmerksamkeit deutlich bewußt, wird unser Vorstellungsvermögen zu seiner Gesammtthätigkeit erregt. Wie nun? Das Gefühl erwacht als Bedürfniß, und zwar als Bedürfniß des Lebens, als Sehnsucht nach dem Leben; das Leben ist der Gegenstand, den es gleichsam zu sehen, vor sich zu haben, zu umfassen, in sich aufzunehmen sucht. Das Gefühl gibt aber den Gegenstand nicht, sondern das gegenständliche Vermögen, das Vorstellungsvermögen, thut es. Damit ist also die Aufregung des Vorstellungsvermögens nothwendig, d. h. nach der Natureinrichtung un-

Digitized by Google

serer inneren Lebendigkeit gegeben. Das Gefühl aber, das Innewerden unseres Daseyns, unser innerstes Leben, trägt auch die innere Bedingung alles Erscheinungslebens, d. h. alles Naturlebens, in sich: das Maß, dessen Erfüllung sich durch Wohlbefinden, dessen Nichterfüllung oder auch Ueberschreitung sich durch Uebelbefinden oder Schmerz ankündiget. Das Gefühl lebt aber, oder ernährt sich nicht durch sich selbst, sondern durch die gegenständliche Welt, welche ihm durch das Vorstellungsvermögen zugeführt wird. Auf dieses also bezieht sich das dem Gefühl eingeborne Maß; und da das Vorstellungsvermögen nur in der Wechselerregung der Einbildungskraft und der Erkenntnißkraft thätig ist und seyn kann, so bezieht sich jenes Maß, als innere Bedingung des Lebensgesetzes, auf jene Wechselerregung selbst, d. h. es wird durch das Gefühl des Wohl- oder Uebelbefindens (der Lust oder des Schmerzes) bestimmt, ob jene Wechselerregung im rechten Maße vor sich gehe oder nicht. Und damit ist der Regulator der Factoren der gegenständlichen Welt, nehmlich der Einbildungskraft und der Erkenntnißkraft, gegeben. Das Gefühl des Schmerzes und der Lust, oder des Maßes, wacht darüber, daß sowohl die Einbildungskraft als die Erkenntnißkraft weder leer bleibe, noch übersättiget werde. In beiden Fällen würde das Vorstellungs- und mit ihm das Gefühlsleben, folglich die innere Lebendigkeit überhaupt, in Stockung gerathen, ja der Auflösung entgegen gehen; wie denn auch wirklich geschieht, wenn die Wechselerregung der Factoren der gegenständlichen Welt im Zustande der Hemmung befindlich ist. Die bloße Thätigkeit der Einbildungskraft erstirbt in sich selbst, und eben so die der Erkenntnißkraft; und wie jede der andern bedarf, um für sich selbst thätig zu seyn, zu Folge der äußeren

Bedingung des Lebensgesetzes (§. 19.), so kündigt auch das Gefühl der Kraft und Lust, d. h. des Triebes, den Zeitpunkt an, wo die eine, durch die andere aufgeregt, der Beschäftigung bedarf. Durch den Trieb kündigt sich das Gefühl an; Gefühl und Trieb sind auf das innigste verwandt; und wo kein Trieb ist, ist auch kein Gefühl, und umgekehrt. Und so sind denn beide, die Einbildungs- und die Erkenntnißkraft, jede von ihrem besondern Triebe begleitet, wo jeder dem Seelenleben eine eigenthümliche Richtung gibt; die Einbildungskraft nehmlich ist begleitet von dem Bildungs- (Kunst-) Triebe, und die Erkenntnißkraft von dem Erkenntniß- (Forschungs-) Triebe, oder dem wissenschaftlichen. Wissenschaft und Kunst sind die beiden vollendeten Gestalten der gegenständlichen Welt. Nach Wissenschaft und Kunst geht das Streben der Seele, als vorstellenden Wesens, aus. Nicht als ob durch die Einbildungskraft allein die Kunst, durch die Erkenntnißkraft allein die Wissenschaft erzeugt würde: denn beide Kräfte können nicht ohne einander wirken, sondern bedürfen des steten Zusammenwirkens, wie denn der Stoff nichts ist ohne die Form, und umgekehrt; allein je nachdem die eine oder die andere das Uebergewicht hat, begünstiget von dem vorwaltenden Triebe, ist die andere genöthiget, ihr zu dienen und zu ihrem Zwecke förderlich zu seyn, so daß bei dem Kunsttriebe die Erkenntnißkraft der Einbildungskraft dient, die, sofern sie das Primat besitzt, den Namen Phantasie erhält; bei dem Forschungstriebe hingegen dient die Einbildungskraft der Erkenntnißkraft, welche, wiefern sie ihrerseits das Primat besitzt, mit dem Namen der Denkkraft bezeichnet wird. Hiedurch wird das Vorstellungsvermögen der Seele in verschiedenen Individuen individualisirt, und demselben der Kreis seiner vorzüglichen Wirksamkeit, oder sein Wirkungskreis angewiesen. Allezeit

Digitized by Google

setzt aber jede dieser Richtungen ein eminentes Vorstellungsvermögen voraus, womit nicht alle Individuen begabt sind, wie denn auch der Lebenskreis der Seele nicht blos in diese Richtungen eingeschlossen ist. Auf jeden Fall aber, höher oder niedriger gestellt, steht die Thätigkeit des Vorstellungsvermögens unter dem Gesetze des Maßes, dem sich überhaupt keine lebendige Thätigkeit entziehen kann; und der Verkündiger des Maßes ist das Gefühl durch die Stimme des Triebes. Der Trieb erwacht auf derjenigen Kraftseite, welche, durch die Kraftgesättigte entgegengesetzte selbst gekräftiget, zur Thätigkeit aufgeregt wird, und er wirkt so lange maßgebend fort, als die Kraft zur Thätigkeit noch nicht erschöpft ist. Erst dann schweigt er, und der Trieb der entgegengesetzten Kraftseite erwacht von neuem, wenn die eben jetzt wirksame Thätigkeit ihr Maß erfüllt hat, ungefähr wie zwei Eimer abwechselnd auf- und niedersteigen, um sich, einer um den andern, zu füllen und zu leeren. Die Empfänglichkeit (das Assimilations-Vermögen) steigt in dem Maße, wie die Kraft der Reaction (das plastische Vermögen) sich dem Punkte ihrer Sättigung naht; und die letztere erhebt sich in dem Maße, wie die erstere gesättiget wird. So wird die Wechselerregung, als äußerer Lebensfactor, durch das Maß, als inneren Lebensfactor (im Gefühle durch den Trieb gegeben) immerfort erhalten und erneuert.

Allein das Vorstellungsvermögen ist immer nur eines der Glieder des Seelenlebens; und wenn bis jetzt alle Lebensthätigkeit der inneren Lebendigkeit, oder der Seele, in Bezug auf das Vorstellungsvermögen betrachtet worden ist, so daß Gefühl und Trieb nur als im Dienste des ersteren befangen erscheinen: so ist nicht zu vergessen, daß in dem Organismus der inneren Lebendigkeit, oder der Seele, wie in dem der äußeren

oder leiblichen, kein Glied für eine fremde Sphäre ein dienendes ist, das nicht in seiner eigenen Sphäre als herrschendes erscheint, dem nun die übrigen gleicher Weise zu dienen berufen sind. So dient im leiblichen Organismus das Nervensystem dem assimilirenden und plastischen, indem es dieselben zur Wechselthätigkeit aufregt; diese beiden aber dienen hinwiederum jenem, indem sie es in seinem Bestande und in seiner Kraft erhalten. Es kommt demnach in der inneren Lebendigkeit, im Seelenleben, auch an das Gefühl die Reihe, Centralpunkt der gesammten Lebensthätigkeit zu seyn, und gleichsam als die Sonne des Lebens zu leuchten, während sich die übrigen Kräfte planetarisch um das Gefühl, als ihren Mittelpunkt, bewegen. Das Gefühl, als Sitz eigener Lebendigkeit, heißt Gemüth, oder im bildlichen und doch sehr wahren Ausdrucke, Herz. Das Herz, gemeinhin Begehrungsvermögen genannt, ist ein solches allerdings, und zwar durchaus und in seinem ganzen Wesen. Allein das Begehren ist nur die eine Seite der Thätigkeit des Herzens, die Seite der Empfänglichkeit; und wie keine Kraft blos Empfänglichkeit ist, sondern auch Reactionsvermögen, so auch die Kraft des Herzens. Das Herz begehrt nicht blos, es gibt auch. Das eigenthümliche Leben des Herzens ist die Liebe, d. h. die Beziehung des Herzens auf den Gegenstand seines Strebens. Wiefern nun das Herz Begehrungsvermögen ist, lebt es in begehrender Liebe. Es ist aber nicht blos begehrendes Vermögen, sondern auch gebendes; es lebt demnach eben sowohl in gebender, als in begehrender Liebe. Welches Herz gibt nicht eben so, wie es begehrt? Das Herz, welches verlernt hat, zu geben, zehrt sich in seinem Begehren auf, und ist ein krankes Herz. Auf der andern Seite würde ein Herz, welches nur geben und sich alles Begehrens ent-

Digitized by Google

schlagen wollte, ebenfalls seiner Auflösung entgegen gehen; und wir finden also hier, im Gebiete des Herzens, sicherer Erfahrung und treuer Beobachtung zu Folge, dieselbe Natureinrichtung, dieselbe Gesetzlichkeit, wie in aller Lebenserscheinung überhaupt. Das Leben, d. h. die Erregung, des Herzens, ist also an dieselbe Wechselthätigkeit gebunden, wie alle übrige Erregung. Die empfängliche Kraft des Herzens erregt die gebende, und umgekehrt. Wie sehr finden wir dieß im Leben selbst bestätiget? Ein glückliches Herz, d. h. ein solches, das den Gegenstand seines jedesmaligen Begehrens mit sich vereiniget hat, ist auch geneigt und bereit zu geben: die Liebe, die da empfangen hat, gibt auch wieder. Wir sehen dieß an den Kindern. Diese jungen Herzen, wie ihnen im reichen Maße wird, was sie begehren, theilen eben so im reichen Maße, ja verschwenderisch mit, und sind im Geben eben so glücklich, als im Empfangen. Umgekehrt: je dürftiger das Herz, je ungestillter in seinem Begehren; desto weniger aufgeregt zum Geben und Mittheilen. Daher die verarmten Herzen, denen kein Sonnenblick der Liebe, nach der sie schmachten, in die Nacht ihres Bedürfnisses strahlt, auch kalt und erstorben sind für das schöne Ausstrahlen der Liebe, die da gibt und sich im Geben selig fühlt. Das Herz gleicht dem Fruchtbaume, der nur dann blüht und Früchte trägt, wenn es ihm nicht an äußerer Nahrung, an Regen und Sonnenschein, mangelt. Also hier dasselbe Gesetz der Wechselerregung, wie in allem Erscheinungsleben. Allein die Bedingung der Wechselerregung ist, wie wir wissen, nur die äußere Erscheinung des allgemeinen Lebensgesetzes; und es bedarf, zum Behufe dieser Wechselerregung, auch in dem Lebensgebiete des Herzens ebenfalls der inneren Bedingung des Lebensgesetzes, welche Maß heißt. Und hier ist es der Verstand, welcher ganz

Digitized by Google

eigentlich als maßgebendes Vermögen ins Mittel tritt und uns deutlich die Grenze zeigt, wo des Begehrens oder des Gebens genug ist: denn der Verstand, wie Jeder, sich selbst beobachtend, erfahren kann, ist der scharfe Grenzwächter des Herzens und erhebt bei jedem Uebermaß seine Stimme. Zwar wissen wir: das Menschenherz hat einen Hang zum unbegrenzten Begehren eben so wohl, als zu grenzenloser Hingabe. Allein in beiden Fällen, wo es diesem Hange folgt, ertödtet es sich selbst. Es kann aber hier nur von dem Begehren und Geben in der endlichen Sphäre des Daseyns, in den irdischen Verhältnissen, die Rede seyn: denn wir beschäftigen uns jetzt mit dem äußeren, mit dem an die Endlichkeit gebundenen Seelenleben; und hier gilt die Regel, daß die Ausgabe die Einnahme nicht übersteigen darf. Allein der Verstand ist blos die gesetzgebende Macht, und es bedarf in diesem Falle einer executiven, die wir weder im Vorstellungs- noch im Begehrungs-Vermögen selbst suchen dürfen. Das Vermögen aber der Ausführung, der That überhaupt, ist der Wille. Der Wille steht unter der Leitung des Verstandes, und ist ein eben so natürlicher Verbündeter desselben, als der Trieb des Gefühles. Verstand und Wille also sind die Kräfte, welche die Lebendigkeit des Herzens dadurch erhalten, daß sie der Wechselerregung, aus welcher diese Lebendigkeit besteht, das Maß für die Erhaltung derselben darreichen; wenigstens der Natureinrichtung zu Folge, gegen welche freilich die menschliche Willkühr ankämpfen kann, deren feindliches Dazwischentreten jetzt aber nicht in Betrachtung kommt, wo blos von Natureinrichtung die Rede ist.

Allein der Wille, welcher jetzt eben zuerst zur Wirksamkeit aufgerufen wurde, ist ebenfalls eine Kraft, ein Leben innerhalb der inneren menschlichen Lebendigkeit,

Digitized by Google

oder der Seele, welches nur durch Erregung lebt; und auch der Wille hat, wie das Vorstellungsvermögen und wie das Gemüth, seine zwei Erregungspole, welche unter der äußeren Bedingung der Wechselerregung, und unter der inneren des Maßes, folglich unter dem allgemeinen Gesetze des Lebens stehen müssen. Der Wille erscheint als negative und als positive Kraft: in ersterer Hinsicht als Kraft der Selbstständigkeit, in letzterer als Kraft der Selbstthätigkeit. In der Selbstständigkeit behauptet sich der Wille blos gegen äußere, ihn angreifende Gewalten, verfährt also blos negativ. In der Selbstthätigkeit tritt er als positiv wirkendes Prinzip, als Prinzip der Thatkraft, durch innere, eigene Anregung in äußere Wirksamkeit. Man könnte den Willen eine erobernde Macht nennen. Wie aber jede solche Macht, vermöge des Krieges, den sie führt, bald angriffs- bald vertheidigungsweise zu Werke gehen muß, so auch der Wille. Und zwar lehrt die Erfahrung, daß eben so sehr die Selbstthätigkeit des Willens von seiner Selbstständigkeit, als umgekehrt die letztere von der ersteren abhänge, folglich die eine der anderen als Erregungsmittel diene. Ein unselbstständiger Charakter hat auch keinen, als wirksame Thatkraft erscheinenden, Willen; und ein schlaffer, nicht als Thatkraft aufzuregender Wille hat auch keinen selbstständigen Charakter zum Gefährten. Ganz natürlich. Die Kraft ist nur Eine, wenn sie sich auch in zwei verschiedenen Richtungen offenbart. Zeigt sie sich demnach auf der einen Seite ohnmächtig, so ist sie es auch auf der andern; und zwar um so mehr, wenn die Erregung der einen Seite (des + Pols) von der der andern (des — Pols) abhängt, wie dieß überhaupt bei der Kraft oder dem Leben, als Erregbarkeit gedacht, der Fall ist. Die Erfahrung legt uns beide Fälle vor: den mit Mangel an Selbstständigkeit verbundenen Mangel

Digitized by Google

an Selbstthätigkeit des Willens (und umgekehrt); aber auch den mit Selbstständigkeit verbundenen Charakter des thatkräftigen Willens (und umgekehrt). Es ist also wohl nicht zu zweifeln, daß die äußere Bedingung des allgemeinen Lebensgesetzes auch für den Willen gültig ist. Ist dieß aber der Fall, so folgt von selbst, daß dieß auch von der inneren Bedingung des allgemeinen Lebensgesetzes gilt, als ohne deren wirksamen Eintritt auch die erstere sich in der Wirklichkeit nicht zeigen kann. Die Wechselerregung kann nur unter der Bedingung des Maßes fortdauern (§. 19.); und so setzt denn die Wechselerregung der Willenspole auch ein sie beherrschendes Maß voraus, welches nothwendig in einem der verwandten Seelenvermögen, dem Vorstellungs- oder dem Begehrungsvermögen niedergelegt seyn muß. Nun steht der Wille nicht unmittelbar unter der Gewalt des Begehrungsvermögens: denn zwischen dieses und ihn selbst ist der Verstand, der lebendige Repräsentant des Maßes, gesetzt. Es liegt also klar am Tage, daß nur der Verstand auch hier der Geber des Maßes seyn kann, indem er der Selbstständigkeit gebietet, nicht über den Punkt der Festigkeit hinaus in den der Starrheit überzugehen; und hinwiederum der Selbstthätigkeit, sich nicht in bloße Beweglichkeit zu verlieren: denn in beiden Fällen würde der Wille aufhören, als Wille lebendig zu seyn; und mit der Stockung der Willensthätigkeit würde das ganze Seelengetriebe in Stocken gerathen, indem, wie wir gesehen, vom Willen zunächst das Gemüth, von diesem aber (als Gefühl) das Vorstellungsvermögen in seinem Erregungszustande, d. h. in seiner Lebendigkeit, erhalten wird.

Wir haben also anzuerkennen, daß Vorstellungsvermögen, Gemüth und Thatkraft, oder Geist, Herz und Wille, als der dreifache Gliederbau der inneren

Digitized by Google

Lebendigkeit oder der Seele, gegenseitig durch sich selbst in Erregung erhalten wird, nicht anders, als der leibliche Organismus in seinen Gliedern und durch seine in einander eingreifenden Systeme; und dieß zwar der Natureinrichtung nach, und so weit, als die Natur überhaupt reichen kann, d. h. nicht bis in das Gebiet der Freiheit hinein. Es ist, so weit die Natur in dem Menschen wirken konnte, derselbe so behandelt, als ob er nicht zur Freiheit bestimmt wäre, sondern blos durch das allgemeine Lebensgesetz, wie es sich in aller lebendigen Natur ausspricht, in seinem Bestehen erhalten werden sollte. Demnach ist auch von Seiten der Natur in ihrem eigenen Gebiete, dem leiblichen Leben, die Basis oder äußere Bedingung zur Seelengesundheit fest begründet, indem die eben dargelegte Einrichtung nicht blos innig mit der Gesetzgebung des leiblichen Lebens, sondern mit diesem selbst im organischen Zusammenhange verflochten ist; was eine eigene Betrachtung und Darstellung erfordert.

§. 22. Sicherstellung der Basis der Seelengesundheit durch Harmonie und Zusammenhang mit dem organischen Leben.

Es ist (§§. 20. und 21.) erwiesen worden, daß das Seelenleben, als Natureinrichtung, mit dem leiblichen das allgemeine Lebensgesetz (§. 19.) gemein hat. Hiedurch ist nun schon die Harmonie beider gegeben: denn Einrichtungen nach denselben Gesetzen, obschon in verschiedenen Naturen, können einander nicht widersprechen. Es ist hier derselbe Fall, als wenn zwei verschiedene Staaten nach derselben Gesetzgebung regiert würden. Allein diese Harmonie greift noch tiefer ein: denn es ist ebenfalls (§. 21.) gezeigt worden, daß der

Digitized by Google

Zweck des Seelenlebens mit dem des leiblichen, ferner daß die Funktionen der Glieder des Seelenlebens mit denen der leiblichen, endlich daß die Beziehungen der Wechselglieder in der organischen und psychischen Sphäre mit einander in großer Uebereinstimmung stehen, und einander höchst analog sind. Wir ziehen das Resultat jener Gesammt-Parallele hier in wenige Worte zusammen. Erstlich: der Zweck des psychischen Lebens wie des organischen ist die Erhaltung des Lebens selbst. Zweitens: das psychische Leben wird, wie das leibliche, durch Aneignung des Fremden und Einbildung und Ausgestaltung desselben zum eigenen Wesen durch die Funktionen der assimilirenden, plastischen und Erregungsorgane oder Organensysteme erhalten. Diese Systeme sind in der organischen Sphäre das sogenannte Reproductions- (Dauungs- und Respirations-) System; das sogenannte irritable (arterielle, Capillar- und membranöse) System; und endlich das sogenannte sensible (Nerven-, Knoten-) System. Analog diesen Systemen wirken in der psychischen Sphäre das Vermögen der Vorstellungen (Geist), der Triebe (Wille) und der Gefühle (Gemüth). Die Vorstellungen assimiliren die äußere Welt zu einer inneren; die Triebe gestalten das Vorstellungsleben, und die Gefühle erregen dasselbe. Drittens ergibt sich aus diesen Verhältnissen auch die Analogie der Wechselbeziehungen in den psychischen, wie in den organischen Systemen: denn wie sich verhält das Assimilationssystem des organischen Lebens zum plastischen, und das Erregungssystem zu beiden, so verhält sich das Vorstellungsvermögen zum Vermögen der Triebe, und das Gefühlvermögen zu beiden, oder so verhält sich der Geist zum Willen, und das Gemüth zu beiden.

Aber nicht blos von Harmonie, sondern auch vom

Digitized by Google

Zusammenhange der beiden Lebenssphären ist die Rede; und auf diesen Zusammenhang kommt in dem Gebiete, in welchem wir uns jetzt befinden, ungemein viel an. Ihn darzuthun, ist nicht schwer: denn wir dürfen nur die Lebenserfahrung selbst zu Rathe ziehen. Im Allgemeinen ist das leibliche Leben längst als der Träger des psychischen anerkannt, oder muß wenigstens nach den auffallendsten Beobachtungen dafür anerkannt werden; wie wir uns denn hier nur auf frühere Auseinandersetzungen (§§. 7. — 10.) berufen dürfen. Das Bewußtseyn überhaupt, und das Leben in Gefühlen, Gedanken und Handlungen insbesondere, hängt von dem Zustande der Kraft und der normalen organischen Beschaffenheit, kurz, der Gesundheit des leiblichen Lebens ab. In krankhaften Zuständen, namentlich in Fieberkrankheiten, werden häufig alle Erscheinungen der inneren Lebendigkeit mehr oder weniger unterbrochen und gestört. Die Klarheit des Bewußtseyns, ja das Bewußtseyn selbst verschwindet hier nicht selten; die Schärfe und Richtigkeit der Denkkraft verliert sich auf kürzere oder längere Zeit; die Einbildungskraft treibt sich in regellosen Spielen, in fratzenhaften Erzeugnissen herum; die natürlichen Gefühle machen dem Gefühl ekstatischer Ueberspannung oder qualvoller Niedergeschlagenheit Platz; das handelnde Leben ist auf eine Weile gleichsam aus seinen Angeln gehoben; kurz, die ganze innere Lebendigkeit, die ganze Seele, ist in allen ihren Kraftäußerungen und Beziehungen auf mannichfaltige Weise gehemmt und unterbrochen. Und dieß Alles nicht blos in diesen Zuständen. Auch in solchen, die keine eigentlichen Krankheiten sind, wie der Zustand der Schlaflosigkeit, der Ueberladung, des Rausches, oder überhaupt der Zustand eines durch Ausschweifungen geschwächten körperlichen Organismus, ja der Alters-

Digitized by Google

schwäche selbst, drücken diese Zustände nicht die innere Lebendigkeit, z. B. des Denkvermögens, nieder? oder stimmen sie dieselbe nicht krankhaft um? oder schwächen sie dieselbe nicht bis zum gänzlichen Verlöschen? Und was ist es, das alle diese krankhaften Veränderungen des Seelenlebens hervorbringt? Es sind gestörte Funktionen und überhaupt krankhafte organische Beschaffenheiten der Eingeweide des Unterleibes, oder der Brust, oder des Kopfes, kranke Affektionen des Gefäß- und des Nervensystems, kurz, Störungen des leiblichen Lebens in seinen verschiedenen Gebieten. Es läßt sich hieraus schon im Allgemeinen schließen, daß, wie die krankhafte Beschaffenheit des leiblichen Lebens das psychische Leben in seiner Wirksamkeit hemmt, die gesunde Beschaffenheit des ersteren nothwendig auch das letztere, wenigstens seinen äußeren Bedingungen nach, fördern müsse. Wie lebendig sind die Gefühle, wie frisch und kräftig entwickeln sich die Seelenkräfte, wie rasch bewegt sich das handelnde Leben im gesunden, jugendlichen Leibe? Man sieht es deutlich, die psychische Empfänglichkeit steht mit der Zartheit des jugendlichen leiblichen Lebens im genauesten Verhältnisse. Das Gemüth ist weich, das Gedächtniß offen, die Einbildungskraft lebendig, in dem Maße, wie die leiblichen Organe und Systeme, besonders das Gefäß- und Nervensystem, gleichsam weicher, wenigstens zarter und für Reize empfänglicher sind. So wie aber die Hauptorgane des leiblichen Lebens, wenn auch nicht erstarren, doch wenigstens an Festigkeit und Intensität gewinnen, nimmt jene zarte Berührbarkeit durch Reize, jene leichte Empfänglichkeit für Einwirkung, in der psychischen Sphäre ab, und an ihrer Stelle vermehrt sich, im Verhältniß mit der leiblichen Lebenskraft, die Seelenenergie, die Kraft und Schnelle der selbstthätigen

Vermögen: des Verstandes und des Willens, so weit das Leben dieser Vermögen Naturgabe ist. Und wiederum erlischt allmählich die schönste Naturgabe: die glänzendste Einbildungskraft, der schärfste Verstand, so wie der leibliche Organismus selbst stumpfer wird, und sich seiner Auflösung nähert. Nach Krankheiten, bei wiederkehrender Genesung, welches allmähliche Aufleben und gleichsam Neugeborenwerden aller inneren Lebendigkeit, welches wiederkehrende Frohgefühl des Lebens, welche Empfänglichkeit für die Freude, selbst über geringe Gegenstände, welche Eindrucksfähigkeit für die Reize der Natur, für den Genuß der Kunst, ja für Freundschaft und Liebe selbst! Welches Wiedererwachen des Gedächtnisses, der Urtheils-, überhaupt der Denkkraft, und nicht minder des handelnden Vermögens, der Thatkraft, des Willens! Die Nebel der Krankheit entfliehen, die Sonne des geistigen Lebens scheint wieder hell; und dieß Alles in dem Maße, wie die Kraft des leiblichen Lebens zurückkehrt, und der von Krankheitsstoffen gereinigte und geläuterte Organismus gleichsam die Seele selbst reiner macht und in den Zustand kindlicher Unschuld zurückführt. Die Alten hatten mit ihren bösen Säften so unrecht nicht; und es ist ein großer Unterschied, auch in Bezug auf das psychische Leben, ob ein in allen seinen Eingeweiden mit schmuzigen Stoffen angefüllter Unterleib die Quelle eines dicken und zähen Blutes wird, welches reizlos oder gar drückend auf das Hirn- und Nervensystem wirkt; oder ob ein in reinen Eingeweiden bereiteter Nahrungssaft zur kräftigen Lebensquelle wird, die das Spiel der höchsten Organe auch in lebendige und freie Bewegung setzt. Welche häßliche Träume vor Krankheiten und während derselben, wo der eben genannte fehlerhafte Unterleibszustand Statt findet! und welche leichte, heitere Träume bei freiem

Digitized by Google

Umtriebe des Blutes! Wer wollte hier den Zusammenhang des organischen und psychischen Lebens nicht anerkennen? Auch ist er längst von Aerzten, ja zum Theil von den Layen selbst anerkannt worden, die sich das Problem so mancher psychischer Zustände, z. B. der sogenannten melancholischen Stimmung, durch besondere körperliche Beschaffenheiten lösen, unter denen besonders die des Blutes von jeher viel gegolten hat. Und in der That ist der Einfluß dieses geheimnißvollen, räthselhaften Inhalts des Herzens und der Adern, wie in somatischer, so in psychischer Hinsicht nicht genug zu beherzigen. Auch hier waren die Alten entschieden. Ihr: in sanguine vita möchte wohl jedem Zweifel Trotz bieten. Denn zunächst ist das Blut offenbar die Quelle des leiblichen Lebens. Der Gesammtprozeß des assimilirenden und des plastischen Systems bewegt sich um das Blut, gleichsam wie um seine Achse. Die Synthesis des Bluts durch den Dauungs- und Athmungsprozeß ist der Gegenstand des assimilirenden Systems, die vielfältige Zersetzung des Bluts in die mannigfaltigsten Säfte und Gebilde ist das Geschäft des plastischen. Kurz, wie das Blut, so das organische Gebild und Leben. Auf gleiche Weise hat das Blut unverkennbar den bedeutendsten Einfluß auf diejenige psychische Stimmung, die man das Temperament nennt; wenigstens haben frühere Physiologen letzteres ganz auf das Blut, als seine Quelle, zurückgeführt, indem sie die bekannten vier Temperamente als leichtblütiges, schwerblütiges, warmblütiges und kaltblütiges bezeichneten. Wenn sie auch vielleicht hierin zu einseitig verfuhren, so ist wenigstens nicht zu läugnen, daß allerdings die Beschaffenheit des Bluts einen großen Einfluß auf die Lebendigkeit oder Erstorbenheit, die Heiterkeit oder Trübheit der Gefühle hat; obschon man die Beschaffenheit der organischen Behälter des Bluts, des Herzens

und der Gefäße, nämlich die organische Energie oder Schlaffheit derselben, mit in Anschlag bringen muß. Ein kräftiges Herz und ein kräftiges Schlagadersystem treiben auch das Blut rasch und lebendig in seinen Kreisen umher, und fördern die Lebendigkeit der Gefühle und Vorstellungen. Alles, was das Blut und die Blutgefäße aufregt, zeigt diesen Einfluß auf eine auffallende Weise. Woher z. B. die ermunternde, zum geistigen Bilden und Schaffen aufregende Kraft des Kaffees? Sein Einfluß auf das Herz und die Blutgefäße ist unverkennbar. Wird nicht durch das Opium und verwandte Substanzen, die offenbar auf das Gefäßsystem höchst erregend einwirken, sogar bis zu Erzeugung von Blutflüssen, bei denen, die sich des Opiums als Ermunterungs- und Ermuthigungsmittels bedienen, wie die Türken, das Lebensgefühl überhaupt und die Thätigkeit der Phantasie insbesondere, auf das höchste erregt und angespannt? Wir wollen zugeben, daß die Beschaffenheit des Blutes und seiner Behälter nicht zureichend sey, um die Temperamente zu erklären, oder überhaupt auf organische Basis zurückzuführen; allein die organische Basis ist den Temperamenten darum nicht abzusprechen, und die genauere physiologische Beobachtung weiset aus, daß das vorwaltende Arteriensystem dem sanguinischen, das vorwaltende Venensystem dem melancholischen, das vorwaltende Lymphsystem dem phlegmatischen, und das eminent energische Nerven- oder Erregungssystem dem cholerischen Temperamente, als dem der höchsten Lebenserregung, eigenthümlich sey. Und von welchem Einfluß sind die Temperamente auf das ganze psychische Leben! Man könnte sagen: jeder Mensch hat in dem Temperamente den Wind, der das Schiff seines Lebens treibt, so wie er in der Vernunft das Steuerruder besitzt. Das Temperament leitet die Stim-

Digitized by Google

mungen, die Neigungen, die Richtungen des Lebens. Der ruhige, der bewegte, der wechselnde, der beharrliche Charakter des psychischen Lebens, er hängt, seinem Grunde und Ursprunge nach, vom Temperamente ab, folglich von organischer Beschaffenheit und Einrichtung. Ja, sind nicht neuere Physiologen und Anatomen noch weiter gegangen? Haben sie nicht die Quelle, die Basis der geistigen Anlagen in organischer Einrichtung gesucht? Gall hat sich allerdings wohl zu voreilige Schlüsse zu Schulden kommen lassen; allein der Grund, auf welchen er sein Raisonnement baut: die Beobachtung der Uebereinstimmung bestimmter psychischer Lebenserscheinungen in der Reihenfolge der Lebendigen mit einem bestimmten organischen Baue, läßt sich nicht zurückweisen. Und wie es erwiesen ist, daß das Nervensystem, wenn auch nicht der Sitz, doch der Leiter der Empfindungen überhaupt ist, und daß die Sinnesorgane die äußeren Bedingungen alles Vorstellens sind; wie es ferner erwiesen ist, daß alle willkührliche Bewegung durch das Nervensystem vermittelt ist, welches sich als Erregungssystem eben so für die Muskeln, als für den übrigen Organismus beurkundet: so ist es auch nicht schwer, anzuerkennen, daß vom Nervensysteme die Triebe überhaupt, und die zu Kunstfertigkeiten insbesondere, ausgehen, als abhängig theils von Vorstellungen, theils von Bewegungen, welche beiderseits durch das Nervensystem in den Sinnes- und Bewegungsorganen vermittelt sind. Es ist nicht nöthig, für jede besondere Modifikation der Vorstellungen oder Triebe ein besonderes Organ anzunehmen, wie Gall und seine Anhänger; sondern es ist genug, daß ein allgemeines Lichtorgan, wofür die neuesten physiologischen Anatomen das Gehirn anerkennen, gleichsam mehrere Abzüge habe, durch welche die Strahlen des organisch erzeugten Lichts in die Außenwelt hin-

Digitized by Google

über gebrochen werden können. Und wir finden solche Abzüge in den Sinnesorganen, in welche sich das sogenannte Sensorium commune, das Gehirn, oder vielmehr der innerste Kern desselben, zerlegt, und deren nach außen hin geworfene Enden die äußeren Sinne sind, welche auf dem Grunde der Vorstellungen von Raum und Zeit, und in Folge der von außen kommenden gesetzlichen Erregung der Weltkraft, eine äußere Welt gestalten, oder vielmehr die äußere, der Weltkraft angehörende, gegenständliche Form und Ordnung, gemäß ihrer eigenen inneren Einrichtung, abspiegeln. Je entwickelter nun und energischer ein Sinn ist, desto klarer und inhaltreicher erscheint ihm seine Welt, desto lebhafter wirkt diese Weltvorstellung auf das Gefühl, und desto bestimmtere und regsamere Triebe müssen zu Folge der Erregung des Gefühls erwachen. Das lebendigste Beispiel geben die Sinne des Gesichts und Gehörs. Je deutlicher und reicher sich in diesen die Farben und Töne entwickeln, je schärfer hiedurch die Unterscheidungskraft in den respektiven Organen hervorgerufen wird und in Thätigkeit tritt, und in Folge der Unterscheidungskraft das ihr innig verbundene Combinationsvermögen, desto erhöheter wird die Erkenntniß und das Bilden, und desto frischer keimt der Trieb zum Nachgestalten hervor. Eine geistige Welt der Farben und Töne bildet sich; das mahlerische, das musikalische Talent erwacht. Ueberhaupt erregen frische, kräftige Sinne, und ein durch sie erwecktes lebhaftes Gefühl den Lebenstrieb, die innere bildende Kraft, nicht blos für Farben und Töne, sondern auch für die Rede. Was man mit reger Theilnahme gesehen und gehört, will man beschreiben und erzählen; und je öfter dieß geschieht, und je mehr die Rede geübt wird, desto vollendeter wird sie, und mit ihr

der Gedanke, der Rede Urquell und erster Beweger. So steht das Geistigste mit dem Materiellsten, und die höchste Form mit dem tiefsten Stoffe in inniger Verbindung, und das Leibliche ist von dem Psychischen, das Aeußere von dem Inneren unablösbar, und was wir darthun wollten: den Zusammenhang des leiblichen und des psychischen Wesens und Lebens, dieser ist von mehr als Einem Punkte aus erwiesen, hier und zunächst unmittelbar durch das Zusammenwirken leiblicher Organisation und geistiger Thätigkeit, oben aber und zu Anfange in der allgemeinen Nachweisung, daß überhaupt die Erregung und die Kraft des psychischen Lebens durch die gesammte organische Einrichtung, namentlich durch das Gefäß- und Nervensystem, bedingt sey, und von ihr gestützt und getragen werde, so daß zuletzt die Quelle des psychischen Lebens, wiefern dasselbe Naturkraft ist und von Naturkraft abhängt, mit der des leiblichen eine und dieselbe sey, nämlich das Blut. Wie das Blut, so das Leben, das psychische eben sowohl, als das leibliche. Es ist demnach als ausgemacht anzunehmen, daß die äußere Bedingung des Seelenlebens, und folglich auch der Seelengesundheit, durchaus durch die leiblich-organische Naturkraft gegeben sey; ein Satz, welcher für die praktische Seelengesundheitskunde von der höchsten Wichtigkeit ist. Denn es folgt hieraus, daß das Seelenleben, als Lebensentwickelung überhaupt, und die Einwirkung menschlicher Freiheit nicht in Anschlag gebracht, eben so unter dem Schutze der organischen Gesetzlichkeit steht, und in seiner Entfaltung und Erhaltung, der Materie, d. h. der Kraft oder Lebendigkeit selbst nach, eben so sicher gestellt ist, als das vollständige leibliche Leben, und daß folglich für die Basis der Seelengesundheit, für die Kraft und Dauer der inneren Lebendigkeit selbst

Digitized by Google

in allen ihren Formen, als Geist, Gemüth und Wille, ohne Zuthun des Menschen, gesorgt ist. Der Mensch gibt sich seine Seele mit ihrer ganzen Einrichtung eben so wenig selbst, als den Leib mit der seinigen. Die Seele mit ihrer gesammten Kraft ist, wie der Leib, ein Geschenk jener Kraft, von welcher alles Daseyn und Leben ausströmt; und dasselbe allgemeine Gesetz des Lebens umfaßt und durchdringt Leib und Seele, so daß die letztere, nach ihrer Natureinrichtung, nicht aus den Angeln oder Schranken weichen oder fallen kann, innerhalb welcher sie sich in Harmonie und im Zusammenhange mit dem organischen Leben bewegt.

Und so wäre denn hiemit die Aufgabe dieses Abschnitts gelöst, und es wäre theoretisch der Inbegriff der äußeren Bedingungen zur Seelengesundheit, oder die Basis der letzteren nachgewiesen; wobei aber, oder in Folge welcher Nachweisung, wohl zu merken ist, daß eine Basis für sich allein keine Realität begründet, daß folglich die Seelengesundheit, bei aller Sicherung von Seiten ihrer Basis aus, nicht zu Stande kommt, noch kommen kann, ohne ihre innere Bedingung oder ihr Prinzip, dessen Entwickelung und vollständige Darstellung der Gegenstand und die Aufgabe des nächsten Abschnitts ist.

Digitized by Google

Dritter Abschnitt.

Theoretische Darstellung

der inneren Bedingung oder des Prinzips der Seelengesundheit.

§. 23. Das Prinzip im Gegensatze der Basis.

Schon in den Vorbegriffen (§. 3.) ist bei Gelegenheit der Elemente der Erkenntniß von dem Gegensatze zwischen Basis und Prinzip derselben die Rede gewesen, auch dort bemerkt worden, daß, was für die Erkenntniß gilt, auch für die Gegenstände der Erkenntniß gültig sey, indem wir die Gegenstände eben nur nach den Gesetzen unseres Erkennens aufzufassen eingerichtet sind. Genau genommen ist jeder Gegenstand, oder Alles, was wir so nennen, nur eine Erkenntniß von unserer Seite: denn er ist nur so weit für uns ein Gegenstand, als wir ihn erkennen. Der Mond, z. B. von der Seite, wo wir ihn nicht sehen, ist für uns nur etwas Erschlossenes, aber kein Gegenstand. Und so in allen Dingen. Daher denn auch die Grade der Schätzung der Gegenstände von dem Grade unserer Erkenntniß derselben abhängen. Ein Ding, was wir blos sinnlich

erkennen, hat für uns auch blos sinnliche Eigenschaften, obgleich ihm weit höhere zukommen mögen. Ueberhaupt ist eine blos sinnliche Erkenntniß nur eine halbe, indem sie uns nur von der Basis des Gegenstandes Kunde gibt, dahingegen die übersinnliche (metaphysische) Erkenntniß uns mit dem Prinzip desselben bekannt macht. Weil wir meist Alles mit den Sinnen und durch die Sinne erforschen wollen (selbst die Prinzipien der Dinge, z. B. das Lebensprinzip), so sind wir auch noch so wenig mit dem Prinzip aller Dinge bekannt, als welches wir unmöglich auf der Seite der Basis, der uns durch die Sinne entgegen kommenden Außenseite, finden können, sondern auf der entgegengesetzten zu suchen haben. Welche ist diese? Sie ist so eben genannt worden: es ist die übersinnliche, metaphysische Seite, die seit Kant so sehr in Verruf gekommen ist. Allein wir können ohne Metaphysik nicht leben, und der Geringste im Volk ist Metaphysiker, ohne es zu wissen, sobald er nur das Wort: Warum? ausspricht. Kurz, es ist der Verstand, oder, wenn man lieber will, die Vernunft, wodurch die Gegenstände von Seiten ihres Prinzips betrachtet und erkannt werden. Es versteht sich, daß eben nur von den Gegenständen die Rede seyn kann, die es für uns sind; von diesen aber ist auch klar, daß, wenn wir sie sämmtlich ohne Basis und Prinzip nicht denken können — wir müßten denn unserm Erkenntnißvermögen (§. 3.) widersprechen wollen — uns eben so gut eine Quelle zur Erkenntniß ihres Prinzips eröffnet seyn muß, als uns eine solche für ihre Basis offen steht. Letztere ist das Wahrnehmungsvermögen, der Sinn, das Bewußtseyn überhaupt, welches uns unmittelbar an das Seyn der Dinge, als an ihre Basis, knüpft; die erstere kann demnach keine andere seyn, als der eben genannte Verstand, oder die Vernunft, mit Einem Worte: der Gedanke. Der

Gedanke ist es, welcher von der Oberfläche zur Tiefe, von der Mannichfaltigkeit zur Einheit, vom Sinnlichen zum Uebersinnlichen führt. Das Aeußere ist der Abdruck des Inneren; darum muß das Innere aus dem Aeußeren erkannt werden können; aber nicht wiederum als solches: denn sonst wäre es kein Inneres, sondern nach der ihm eigenthümlichen Beschaffenheit, folglich geistig, in der Form des Gedankens: denn der Gedanke, der Geist, ist es ja, der als Inneres dem Aeußeren, der Natur (dem sinnlich Erkennbaren) entgegensteht (§. 4.). Daher denn auch der Name: Prinzip, der inneren Seite jedes Gegenstandes mit Recht zukommt, weil das Innere, der Geist, das Primat vor dem Aeußeren, der Natur, besitzt. Es könnte aber leicht Jemand aus dem hier Gesagten folgern, daß wir hiemit jedem Dinge seinen besonderen Geist zuschreiben, und also eine Art von Hylozoismus beabsichtigen. Wer so urtheilen wollte, würde den Verfasser sehr mißverstehen. Der Geist, wiefern er in den Dingen ist, erscheint in ihnen als Gesetz; und gegen die Gesetzlichkeit aller Dinge hat wohl Niemand etwas einzuwenden. Ein jedes Ding steht unter einem bestimmten Gesetze seines Daseyns, und besteht nur durch dasselbe. Verläßt es dieses Gesetz, weil es etwa von außen her dazu gezwungen wird, so hört es auf zu seyn. Der Stein hört auf, Stein zu seyn, wenn das Gesetz des Zusammenhanges seiner Theile durch äußere mechanische oder chemische Gewalt aufgehoben wird. Die Pflanze und das Thier verwesen, wenn sie dem Gesetze ihres Daseyns, der organischen Erregung, nicht mehr treu bleiben können. Und so erkennen wir in dem Gesetze das zusammenhaltende, einigende Prinzip, demnach die Einheit in der Mannichfaltigkeit und für dieselbe. Diese Einheit aber ist und bleibt etwas In-

Digitized by Google

neres, nur dem Gedanken Erfaßbares. Was aber der Gedanke von ihr erfaßt, das hat auch seine objektive Gültigkeit für uns Menschen, eben so gut, als die Wahrnehmungen unserer Sinne dieselbe haben, nur von einer anderen Seite und in anderer Beziehung. Der Gedanke lehrt uns nichts von dem Daseyn und der Wirksamkeit der Gegenstände kennen; dieß ist die Sache der sinnlichen Wahrnehmung, Erfahrung und Beobachtung. Dafür aber lehrt uns der Gedanke, durch jene äußeren Bestimmungen hervorgerufen, die innere Bedingung, das Maß oder Gesetz, erkennen, unter welchem die Gegenstände bestehen und wirksam sind, und sie dem gemäß behandeln. Das gesammte Daseyn und Wirken eines Menschen kann ich nur durch sinnliche Beobachtung erkennen; wie er aber gerade so ist und wirkt, und wie er unter gegebenen Umständen seyn und wirken werde, weiß ich nur, wenn ich seinen Charakter kenne, d. h. wenn ich sein Handeln auf das innere Prinzip zurückgeführt habe, welches demselben zum Grunde liegt, und nicht gesehen, nur erschlossen, nur durch den Calkul des Gedankens gefunden werden kann. Eine solche Maß- und Gesetzgebung lehrt in Beziehung auf die Natur die Mathematik, als die eigentliche Metaphysik der Natur, in Beziehung auf den Menschen die Metaphysik der Sitten, ausgehend von dem Prinzip der Freiheit und ihrem Gesetze, welches nicht sinnlich wahrnehmbar ist, sondern nur durch den Gedanken, die Idee, erkennbar. Die Idee aber kommt nicht von außen, sondern von innen, und wird nur durch äußere Veranlassung geweckt, hat aber das Eigenthümliche, daß sie sich auf das Innere, auf die Gesetzlichkeit der Gegenstände, bezieht, und diese, wie z. B. in der Mathematik, mit apodiktischer Gewißheit bestimmt. Wie die Idee auf diese Weise in das In-

nere der Dinge eindringen kann, ist nur erklärbar durch die Verwandtschaft des Geistes oder Gedankens mit dem Produkt des Gedankens, dem Gesetz, wiefern es den Dingen einwohnt, und nichts anders, als die Form ist, welche das Wesen der Dinge bestimmt (§§. 2. 3. 4.). Sind doch die Elemente des Daseyns immer dieselben, immer Form und Wesen in ihren wechselseitigen Verhältnissen. Wie diese aber beschaffen seyn mögen, so ergibt sich, daß das Prinzip, als Inneres, jederzeit an der Spitze steht, und sich zur Basis als das Bestimmende zum Bestimmten verhält, es mag nun die Form, wie das Gesetz in der Natur, oder das Wesen, wie die Freiheit im Geiste, als das Prinzip erscheinen. Immer hat das Prinzip die gleiche Dignität, d. h. das Primat in Beziehung auf die Basis. Und dieses ist das eigentliche Verhältniß des Prinzips im Gegensatze zur Basis, welches vor Allem aufzufassen bei unserer dermaligen Aufgabe erforderlich war.

§. 24. Lebensprinzip.

Ohne ein Forschen nach dem Prinzip des Lebens ist gar kein Forschen über das Leben überhaupt gedenkbar. Von jeher haben die Physiologen oder Philosophen, deren Gegenstand das Leben war, mit mehr oder weniger deutlichem Bewußtseyn, nach dem Prinzip des Lebens geforscht. Nur ist ihnen, was sie eigentlich zu suchen, und wie sie es zu suchen hätten, meist nicht klar geworden. Dieß ist der Fall noch heutzutage bei unsern empirischen Physiologen und Physikern. Hat man nicht bald im Sauerstoffe, bald im elektrischen oder galvanischen Agens das Prinzip des Lebens aufzufinden vermeint? Allein vergebens sucht man in einer Erscheinung den Grund der Erscheinung, und in der sinnlichen Beobachtung und durch dieselbe

Digitized by Google

dasjenige, was gar nicht in den Kreis der Beobachtung eintreten kann; kurz, vergebens sucht man durch die Empfindung den Gedanken zu ersetzen. Das Prinzip ist und bleibt ein Gegenstand nur des Gedankens allein, nur der Idee. Durch diese geistige Hülfe aber ausgefunden, ist es eben so reell, eben so objektiv wahr, als die durch den Sinn aufgefundene Basis: denn der Geist durchdringt das Innere der Dinge, wie der Sinn die Oberfläche erfaßt. Mit der Erforschung des Lebensprinzips ist es demnach derselbe Fall: es ist ein Gegenstand der Gedankenerkenntniß, und nicht der sinnlichen; und alle empirischen Hypothesen hierüber sind von Hause aus nichtig, und schon der erste Schritt auf diesem Gebiete nach einem solchen Ziele ist ein Irrweg. Nun wohl! auf welchem Wege kommen wir aber zu dem Gedanken, zu der Idee des Lebensprinzips? Wie stellen wir es an, um uns dieses Gedankens, dieser Idee zu bemächtigen? Denn finden läßt sich hier eben so wenig, als erfinden; das erste steht nicht in unserer Macht, das zweite ist nicht erlaubt. Wir müssen also nach einer Regel der Forschung verfahren, welche objektive Gültigkeit hat. Welche ist diese? Keine andere, als daß wir den metaphysischen Begriff des Prinzips auf das (erscheinende) Leben anwenden. Dieser Begriff ist gefunden (§. 5.). Es ist kein anderer, als der Begriff der Kraft. Die Kraft ist die innere Bedingung der Thätigkeit. Nun ist das erscheinende Leben Thätigkeit, und zwar Thätigkeit durch Erregung (§. 6.). In der Erregung haben wir die äußere Bedingung des Lebens erkannt, auch dieselbe in ihrer Gesetzlichkeit betrachtet (§. 19.). Wir begreifen aber das Leben nicht vollständig, wenn wir es nicht auch seinem inneren Impuls, oder seiner inneren Bedingung, d. h. seinem Prinzip nach, erken-

nen. Prinzip aber und Ursprung ist Eines und Dasselbe. Das Leben beginnt demnach mit der Kraft und hat seinen Urgrund in der Kraft, d. h. in dem inneren Vermögen der Wirksamkeit. Die Kraft ist der höchste aller Begriffe und überhaupt die höchste Erkenntniß, zu welcher wir uns erheben können. Selbst das Seyn ist noch nicht der höchste Begriff: denn das Seyn wird von der Kraft getragen, oder ist nur eine bestimmte Erscheinungsweise der Kraft. Außer dem Seyn erscheint die Kraft auch noch in der Thätigkeit. Seyn und Thätigkeit sind also gleichsam die beiden Elemente der Kraft, würde man sagen können, wenn es nicht ein Widerspruch wäre, dem, was aller Elemente Grund ist, und sie in sich enthält und aus sich entwickelt, oder hervorgehen läßt, der ursprünglichen Einheit, Elemente zuzuschreiben. Kurz, die Kraft ist das erste Denkbare und Wirkliche. Daher ergibt es sich auch von selbst, daß die Kraft das Prinzip des Lebens seyn müsse. Das Leben kann nicht ohne Kraft gedacht werden, noch als wirklich erscheinen, wie es nicht ohne Erregung gedacht werden, noch erscheinen kann. Allein die Kraft geht der Erregung noch voraus, oder vielmehr sie ist die Bedingung der Erregung selbst; sie ist der erste Anfang, der Ursprung, das Prinzip des Lebens. Wollte man sagen: es gibt der Kräfte aber viele, und fragen: welche Kraft ist das Lebensprinzip? so würde man eine Frage ohne Ende aufwerfen, oder bestimmter, die Antwort, die man sich doch einmal für allemal geben muß, nur unnöthigerweise ins Unendliche hinausschieben: denn alle Kräfte, sie mögen Namen haben, welche sie wollen, tragen dennoch den gemeinschaftlichen Charakter der Kraft an sich, d. h. sie sind nur Modifikationen, Erzeugnisse, Ableitungen aus der Urkraft, ohne welche sie nichts

sind. Denn mehrere Urkräfte anzunehmen, ist widersprechend, weil die Kraft erwiesenermaßen die ursprüngliche Einheit ist und seyn muß. In der Kraft selbst ist ursprünglich keine Sonderung, weil die Kraft, als das Erste, aller Sonderung vorhergehen muß; und wenn einmal nach dem Prinzip gefragt wird, so wird nach dem gefragt, was durch nichts Anderes bedingt, sondern alles Anderen Bedingung, also das ursprünglich Bedingende ist. Die Kraft also, als das ursprünglich Bedingende, Thätige und Seyende, ist das Prinzip des Lebens.

§. 25. Prinzip der Seele.

Ist die Kraft das Prinzip des Lebens, so ist sie auch, wenn vom lebendigen Menschen die Rede ist, das Prinzip der Seele: denn die Seele ist die innere Lebendigkeit (§. 7.). In der Seele offenbart sich die Kraft in ihrer Innerlichkeit, eben weil die Seele innere Lebendigkeit ist. Die Kraft in ihrer Innerlichkeit ist unbedingtes Wesen (§. 24.), weil sie die Urquelle alles Bedingten ist; das Unbedingte aber, in Beziehung auf das Bedingte, ist Freiheit. Die Seele ist also, ihrem Prinzip, der Kraft, nach, Freiheit, und weil das Prinzip der Seele die ganze Seele beherrscht, durchaus Freiheit. Nun ist aber die Seele, als Kraft in der Form, Natur (§. 7.), folglich, vermöge dieser ihrer durchgängigen Freiheit, freie Natur; was früher (§. 7.) blos erfahrungsweise postulirt wurde, und hier erst erwiesen werden konnte. Frei sind demnach alle Vermögen der Seele. Die Seele besitzt kein Vermögen, welches nicht, zu Folge ihres Prinzips, frei wäre. Frei ist demnach das Gemüth, frei der Geist, und frei der Wille, ursprünglich. Aber diese Vermögen sind nur frei hinsichtlich ihres Prinzips: denn was

die Basis derselben betrifft, so ist erwiesen (§§. 7. — 10.), daß sie Natur, und sogar von der leiblichen Natur abhängig sind. Da nun aber die Seele nur mittelst ihrer Basis in die volle Wirklichkeit tritt, so kann man ihr, als freier Natur, keine wirkliche Freiheit, oder bestimmter, keine schon in der Wirklichkeit dargestellte Freiheit zuschreiben, sondern nur Freiheit der Möglichkeit nach; weshalb auch die Seelenglieder mit Recht nicht freie Kräfte, sondern blos freie Vermögen genannt werden. Aber die Seele ist dennoch wirklich freie Kraft, doch nur, wie bereits anerkannt, ihrem Prinzip nach, als welches über jenen Vermögen steht, wie das Bedingende über dem Bedingten. Das Bedingende ist mit dem Gesetzgebenden gleichbedeutend: denn das Bedingen ist ein Einschränken, und in der Schranke liegt das Gesetz. Das Prinzip der Seele ist also die gesetzgebende Gewalt der Seele, und die wirkliche Freiheit erscheint als solche nur im Gesetz und durch das Gesetz, das sie gibt. Das Gesetz ist der Stempel der Freiheit, an welchem allein sie erkennbar ist. Welches Gesetz kann aber die Freiheit geben, d. h. wie lautet der Ausdruck ihrer Bedingung in dem zu Bedingenden? Das zu Bedingende (oder auch zu Bestimmende) ist der Gegensatz der Freiheit, also das Nichtfreie. Dieses Nichtfreie nun soll durch die Bedingung (oder Bestimmung) das Gepräge der Freiheit in sich aufnehmen, d. h. selbst als frei erscheinen. Das Gesetz der Freiheit kann also keinen anderen Inhalt, keine andere Forderung enthalten, als eben den Inhalt und die Forderung der Freiheit. Von Seiten des Prinzips der Seele also ergeht an die Seele selbst als wirkliches Wesen, d. h. als freie Natur, der Ruf und die Forderung: sey frei; nämlich frei, nicht blos der Möglichkeit, sondern auch der Wirklichkeit nach.

Die-

Digitized by Google

Diese Freiheit kann aber nur erfolgen, wenn das, was in der Seele Natur ist, in Freiheit verwandelt wird. Wie ist dieß möglich? Die Lösung dieser Aufgabe gehört nicht hieher, da hier blos von der Forderung, als dem Charakter des Prinzips der Seele, die Rede ist, und wir haben unserer jetzigen Aufgabe Genüge geleistet, indem wir in dem Prinzip der Seele die gesetzgebende Freiheit anerkannt haben. Es bedarf nur noch eines bestimmten Namens für diese oberste Seelenmacht: man nennt sie Vernunft, oder auch Gewissen. Beides, der Begriff des freien Prinzips, und die erscheinende Wirksamkeit der Vernunft oder des Gewissens in unserer Seele, erklärt einander. Die gesetzgebende Freiheit, als das Prinzip der Seele, wird im Bewußtseyn der Vernunft oder des Gewissens dem Erkenntnißvermögen gleichsam anschaulich gemacht; und wiederum: die Erscheinung der Vernunft oder des Gewissens im Bewußtseyn wird durch den Begriff der gesetzgebenden Freiheit zur Klarheit erhoben. Den letzten und höchsten Aufschluß aber erhalten wir über diesen im Bewußtseyn nachgewiesenen Begriff, und über dieses in die Klarheit des Begriffs aufgelöste Bewußtseyn dadurch, daß wir zurücksehen auf das Wesen des vielgenannten Prinzips, nämlich auf den reinen Ausdruck der Kraft in demselben, als durch welchen nicht blos angedeutet, sondern streng nachgewiesen ist, daß mit diesem Prinzip und in demselben das Urwesen aller Dinge, das heilige Schöpferwesen, sich in uns eingesenkt und sich uns gleichsam einverleibt hat, so daß unsere Seele wie das Gefäß erscheint, in welches dasselbe ergossen ist. Wir haben demnach in dem Prinzip unserer Seele ein Unterpfand des göttlichen Wesens selbst; dasselbe ist in uns gegenwärtig mittelst der Vernunft oder des Gewissens; kurz, das Prinzip un-

Digitized by Google

serer Seele ist unser göttlicher Theil, uns zwar angehörig und auf uns in innigster Beziehung, aber nicht Natur, nicht geschaffenes Wesen, sondern ursprüngliches Wesen: Geist, und zwar Geist vom Urgeist ausgegangen, und mit ihm verbunden, wie der Sonnenstrahl, der durch die Spalte eines verschlossenen Fensters in ein dunkles Zimmer bricht, von der Sonne selbst ausgegangen und mit ihr verbunden ist. Das Prinzip unserer Seele ist also ein göttliches Prinzip, das einzige ursprünglich Göttliche, was wir in uns tragen und an uns haben, wiefern wir freie Wesen sind. Denn als solche sind wir uns selbst gegeben oder geschenkt; nur durch unsere Freiheit sind und haben wir etwas Eigenthümliches; was die Natur nicht hat und nicht ist, weil sie nur durch nothwendige Wechselbestimmung ihrer Gegensätze existirt, also in vollkommener Abhängigkeit lebt. Wir sind zwar durch diese Freiheit an und für uns selbst nichts, als freie Wesen, die aber durch ihre Freiheit zum höchsten Seyn berufen sind, erreichbar eben, aber auch nur, durch die Vernunft, die unsere Freiheit durch ihr Gesetz zu ihrem eigenen Seyn anleitet. Jedoch von dem Geschäft des göttlichen Prinzips in uns kann hier nur Andeutungsweise und vorläufig die Rede seyn, so weit als nöthig ist, um dieses Prinzip in seinem vollen Inhalte und in seiner vollständigen Dignität zu zeigen. In derselben es anzuerkennen, ist schon jetzt nöthig, weil es sich durch dieselbe auf das auffallendste als das gebietende oder erregende Element unseres Seelenlebens beurkundet. Denn in diesem Verhältniß steht, besagtermaßen, das Prinzip unserer Seele zur Basis derselben; ein Verhältniß, wodurch das ganze Seelenleben seine Richtung und Entwickelung, zwar nicht in der Erfüllung, aber doch in der Vorschrift und wie in der Vorzeichnung nach einem Grundrisse, zuge-

Digitized by Google

theilt erhält. Nur die Vorschrift ist uns gegeben; die Erfüllung ist uns bekanntlich selbst überlassen, und mußte es seyn, sollten wir anders aus der Reihe der Naturwesen in das Reich der Freiheit emporgehoben werden können. Aber eben hieraus ergibt sich auch der Abstand nicht blos, sondern die gänzliche Verschiedenheit unseres freien Seelenwesens und des Prinzips, welches der Erreger desselben ist. Das erstere ist nichts an sich, als die bloße Möglichkeit das Höchste aus sich zu entwickeln und gleichsam geboren werden zu lassen. Das zweite ist dieses Höchste selbst in vollständiger Fülle, die sich uns in dem Maße offenbart, als wir den Anforderungen des Prinzips Schritt vor Schritt Genüge leisten. Also dort das, bei aller Freiheit, Abhängige und Untergeordnete, hier das durch sein Gesetz selbst Freie und Herrschende; so daß der Charakter des Prinzips der Seele durch nichts deutlicher, als durch die hier aufgestellte Beziehung bezeichnet werden kann; obschon auch ohne alle Rücksicht auf solche Beziehung die Begriffsbestimmung, welche wir vom Seelenprinzip im Allgemeinen gegeben haben, daß es nämlich, als reine Urkraft, gesetzgebende Freiheit sey, genügen muß.

§. 26. Genauere Bestimmung des Seelenprinzips.

Das Prinzip der Seele ist bis jetzt nur nach seiner Erscheinung im Bewußtseyn aufgefaßt worden, wo es als gesetzgebende Freiheit aufgefaßt wird. Dieser Erscheinung liegt aber nothwendig ein bestimmtes Wesen zum Grunde, und dieses Wesen bedarf wieder seiner ihm eigenthümlichen Form; beide aber, Wesen und Form, in ihrer Verbindung, sind nicht ohne bestimmten Gehalt. Wir würden demnach das Prinzip der Seele nur auf seiner Erscheinungsseite kennen (wie es

Digitized by Google

denn auch Vielen blos von dieser Seite kund wird), wenn wir uns nicht bemüheten, auch die von dem Bewußtseyn gleichsam abgewendeten Seiten desselben, nämlich sein eigenthümliches Wesen, seine eigenthümliche Form, und seinen eigenthümlichen Gehalt, kennen zu lernen. Allein vermögen wir dieß auch? Was nicht im Bewußtseyn erscheint, kann dieß im Bewußtseyn aufgefaßt werden? Und was für eine Erkenntniß wäre diejenige, die nicht im Bewußtseyn aufgefaßt würde? Diese Bedenklichkeit kann nur dadurch gehoben werden, daß wir außer der unmittelbaren Mittheilung im Bewußtseyn, d. h. außer dem, was den inneren Sinn unmittelbar durch sich selbst berührt, auch noch eine mittelbare oder vermittelte Mittheilung annehmen, die sich an den inneren Sinn richtet, nicht wiefern er erkennt, sondern wiefern er glaubt: denn der Glaube ist der Grundakt des Bewußtseyns, und ein großer Theil vom Inhalte unseres Bewußtseyns kommt uns nicht durch das Erkennen selbst, sondern lediglich durch den Glauben zu. Unsere ganze historische Kenntniß ruht auf dem Glauben *). Und so wäre denn ein Weg geöffnet, auf welchem wir zu der Erkenntniß von dem Wesen, der Form, und dem Gehalte des Seelenprinzips gelangen könnten, wiefern Alles dieß nicht unmittelbar im Bewußtseyn erscheint, nämlich der historische. Wir nennen ihn mit einem bestimmten Namen den Weg der Offenbarung, wiefern er den Gegenstand betrifft, von welchem jetzt die Rede ist. Nämlich alle historische Erkenntniß ruht zwar auf dem Glauben, folglich auch die Offenbarung als historische Erkenntniß; aber nicht jede historische Erkenntniß ist Offenbarung, sondern nur diejenige kann so genannt

*) Den Beweis für alle diese Behauptungen vom Glauben s. an seinem Orte, §§. 40. 41.

werden, welche etwas Höheres mittheilt, als dasjenige, was seinen Ursprung in der Raum- und Zeitwelt hat: denn dieses ist an und für sich offenbar, wenn es auch nicht überall und zu aller Zeit von Jedem erfahren, sondern durch Tradition von Einem zum Andern fortgepflanzt und gläubig angenommen wird. So ruht die ganze Menschengeschichte auf Tradition, und ist Sache des historischen Glaubens, keinesweges aber der Offenbarung. Was aber das Ewige, also das über Zeit und Raum Erhabene betrifft, so kommt ihm, wenn sich eine Mittheilung desselben vermittelst des Glaubens denken läßt, nothwendig eine andere Benennung zu, als die der Tradition; und keine Benennung ist hier schicklicher, als die der Offenbarung, weil das ursprünglich Höhere, d. h. nicht in Raum und Zeit Erscheinende, auch uns, die wir nur in Raum und Zeit leben, ursprünglich verborgen ist, und uns folglich, falls es uns bekannt werden soll, ganz eigentlich offenbart werden muß. Es fragt sich nur, ob Offenbarung möglich ist. Die Entscheidung dieser Frage hängt aber nicht von uns ab, weil wir nicht die Offenbarenden sind, sondern von dem Höheren, welches sich, vorausgesetzter Weise, offenbaren mag. Nun kennen wir nichts Höheres, als das höchste Wesen: Gott. Und woher kennen wir Gott? Nicht aus Sinnen- oder Verstandes-Erkenntniß, sondern allein durch den Glauben. Der Glaube aber wird nur erweckt durch einen ihn erregenden Gegenstand. Glauben wir demnach an Gott, so muß dieß durch eine an den Glauben geschehene Offenbarung Gottes bewirkt worden seyn: denn eine bloße Einbildung, ein bloßer Wahn bewirkt keinen Glauben; und Sinne und Verstand verbürgen uns das Seyn und Wesen der Gottheit auch nicht. Nur durch Offenbarung also kann

der Mensch zu dem Glauben an ein höchstes Wesen gelangen, folglich durch eine Mittheilung, die von der Gottheit selbst ausgeht, oder zu irgend einer Zeit ausging. Im letzteren Falle kann der Glaube an Gott wohl durch Tradition fortgepflanzt werden; dieß macht ihn aber dennoch zu keinem gewöhnlichen historischen Glauben, sondern er bleibt Offenbarungs-Glaube, da seine erste Quelle Offenbarung ist. Kurz, wir müssen dabei stehen bleiben, daß das Höchste sich nur durch Offenbarung den Menschen mittheilen kann; und aus dem Begriffe, den wir von der Gottheit zu fassen genöthiget sind, folgt auch, daß sie sich durch Offenbarung mittheilen muß: denn Gott muß wollen, daß wir ihn erkennen, und um ihn zu erkennen, muß er sich uns offenbaren, weil wir sonst nichts von ihm wissen könnten, indem wir ursprünglich nur von uns und der Welt wissen. Nun kann Gott nichts anders von sich offenbaren, als sein Wesen, seine Form, und seinen Gehalt: denn nichts anderes ist in ihm denkbar. Es fragt sich also, ob in der Tradition, von der wir annehmen, daß sie ursprünglich von göttlicher Offenbarung ausgegangen sey, kurz, ob in den von uns sogenannten heiligen Schriften über alle die genannten Punkte einige Nachweisung gegeben ist. Da wir schon anerkannt haben, daß das Prinzip unserer Seele göttliches Wesens ist (§. 25.), welche Anerkennung selbst schon mit dem Glauben an Gott, und folglich mit göttlicher Offenbarung zusammenhängt, auch wenn wir uns dieses Ursprungs jener Anerkennung nicht bewußt wären: so wird es uns nun um so weniger schwer fallen, die weitere Erörterung dieses göttlichen Wesens ebenfalls aus der Quelle der Offenbarung abzuleiten, und uns auf diese Weise begreiflich zu machen, wie wir von Wesen, Form und Gehalt jenes Prinzips an

sich, als im Bewußtseyn unmittelbar nicht erscheinend, Kenntniß erhalten können, die das höchste Siegel der Gewißheit, das Siegel des Glaubens (§. 3.) an sich trägt. Es handelt sich jetzt nur noch über die deutliche und vollständige Auseinandersetzung der Gegenstände unserer Aufgabe.

§. 27. Wesen des Seelenprinzips.

Woher der Hauch der Freiheit uns anweht, würden wir nicht erforschen, wenn sie nicht das Gepräge ihres Ursprungs in sich selbst trüge. Und gleichwohl würden wir wieder diesen Ursprung nicht erkennen, wenn wir nicht durch den Offenbarungs-Glauben darauf hingewiesen würden. Allerdings erkennen wir, was uns Göttliches kund gethan wird, durch unsere Vernunft; allein diese selbst würde keinen Gegenstand ihrer Erkenntniß haben, würde er ihr nicht durch Offenbarung von Oben gegeben. Wir kommen immer wieder darauf zurück: ohne Sonne keine Aufnahme des Sonnenstrahls im Auge. Beides hängt aber zusammen, und der Dichter Göthe spricht ein wahres und inhaltschweres Wort, wenn er sagt:

Wär' unser Aug' nicht sonnenhaft,
Wie möchten wir die Sonn' erblicken?
Und wär' in uns nicht Gotteskraft,
Wie möcht' uns Göttliches entzücken?

Das Wesen der gesetzgebenden Freiheit in uns ist der Ab- und Ausdruck eines heiligen Willens: denn wo wäre ein Gesetz ohne Willen? und wie sollte das, was über alle Schranke erhaben ist, durch irgend eine Schranke einengbar und verletzbar seyn? Das Unverletzliche aber ist das Heilige. Daher auch unsere ehrfurchtsvolle Anerkennung jenes Gesetzes, welches das Gepräge reiner Freiheit, und folglich der Heiligkeit an sich trägt. „Ihr sollt heilig seyn, denn ich bin heilig, der Herr, euer

Digitized by Google

Gott." Wo wagte je ein Mensch, ein solches Gebot für sich auszusprechen? Gottes Stimme selbst ruft uns in diesem Gebote zu; aber daß es der Gottheit Stimme sey, die hier ruft, konnten wir nur durch die göttliche Offenbarung erfahren. Alle Welt vernimmt diese Stimme; aber woher sie kommt, muß der Welt erst von Oben offenbart werden: sonst wird sie höchstens für die eines Genius, eines Schutzgeistes gehalten. Eines Schutzgeistes Stimme ist sie allerdings; aber daß es über diesen Schutzgeist hinauf keinen höheren gebe, daß es der heilige Geist Gottes selbst sey, der uns in ihr zuruft und uns seinen Willen offenbart: dieß mußte uns erst von diesem Geiste selbst offenbart werden, durch Eingebung und wundervolle Beglaubigung derselben, oder es blieb uns immerdar unbekannt. Nun aber, durch Offenbarung belehrt, wissen wir wohl, wie wir daran sind, und können die Schrift in unserm Inneren enträthseln und den Buchstaben des Gesetzes auf seinen Geist zurückführen. Es ist also der heilige Wille der Gottheit, der in der gesetzgebenden Freiheit, in dem Prinzip der Seele, zu uns spricht; und das Wesen des Seelenprinzips ist dieser heilige Wille, als höchste Freiheit gedacht, uns zwar angeeignet und in uns hineinleuchtend, ja blitzend, aber dennoch nicht das Eigenthum unserer Individualität, nicht unser eigenes Wesen, sondern fremdes Eigenthum und fremdes Wesen, dem wir unser eigenes aneignen, mit dem wir Eins werden sollen. „Nicht mein Wille, sondern dein Wille geschehe."

§. 28. Form des Seelenprinzips.

Es ist schon ausgesprochen, indem Form so viel gilt, als Gesetz, und das Gesetz des Geistes ist und aus dem Geiste stammt: daß die Form des Seelenprinzips geistiger Art, Gedanke, Geist ist. Ist aber das Wesen des Seelenprinzips der heilige und höchste Wille, so kann

die Form dieses Prinzips auch nur der heilige und höchste Geist seyn. Ist doch der Wille vom Geiste nicht, und der Geist vom Willen nicht getrennt, sind sie doch eben vereiniget wie Wesen und Form (§§. 4. 5. 10.). Also Geist hat man die Form der gesetzgebenden Freiheit zu nennen; und so nennen wir denn auch den Geist in uns Vernunft, das den heiligen Willen Vernehmende. Die Vernunft (das Seelenprinzip in seiner Form) ist Intelligenz, ist Gedanke, ist das zweite schöpferische Urelement, die Weisheit Gottes, uns einverleibt als mahnender, warnender, strafender, lohnender Richter. Nicht wir selbst sind es, die wir richten, uns strafen und belohnen im Bewußtseyn der bösen oder guten That, sondern es ist Gottes Geist in uns, der unbestechliche, der durch uns spricht, nicht als Fremder, sondern als wir selbst, weil seine Stimme, in uns aufgenommen, die wir selbstständig und frei sind, zur unsrigen wird. Wären wir es, die da sprächen, wir würden bald den Ausdruck und die Bedeutung des richtenden Worts verfälschen: denn uns treibt der Vortheil und die Lust; und nur gezwungen dienen wir dem Höheren. So ist aber das Wort des Geistes felsenfest in unser Herz gegraben, und wir sind es nicht, die es hineingruben. „Das Licht, das alle Menschen erleuchtet," wird dieser Geist, diese Weisheit Gottes, diese den Willen Gottes vernehmende Vernunft, in unsern heiligen Schriften genannt; und der Name Intelligenz ist nicht unpassend für das sichtende, sondernde, richtende und schlichtende Geschäft der gesetzgebenden Freiheit, so daß wir hier auf das bestimmteste sehen, wie Freiheit überhaupt nicht gedenkbar ist ohne den Willen, und eben so wenig ohne Intelligenz. Die Freiheit kann nicht als gesetzgebend erscheinen, ohne Intelligenz zu seyn: denn was wäre ein Gesetz, welches kein Gedanke wäre? Darum ist die Intelli-

genz, die Vernunft, welche uns begeistet, weil sie heiliger Gedanke ist, Gottes Gedanke, Gottes Geist, wie der Wille, welchen sie ausspricht, Gottes Wille ist. Und so tragen wir denn den Geist Gottes einverleibt in unsere Seele, so daß er unser Eigenthum ist, wir aber doch nicht er selbst sind, sondern durch die Hingabe unserer Freiheit an ihn sein eigen werden, seine Form annehmen sollen, so daß wir, wie die heiligen Schriften sagen, Christum anziehen, um dann sprechen zu können: „Ich lebe, doch nicht ich, sondern Christus lebt in mir.“ Das Licht der Welt selbst also wohnt in uns, und wir sollen in ihm wohnen, als in unserem Lebensprinzip, wiefern es Form ist. Die Form unseres Lebensprinzips ist die göttliche Vernunft.

§. 29. Gehalt des Seelenprinzips.

Das Seelenprinzip in uns ist der Keim des ewigen Lebens, und schließt als Gehalt den Himmel oder die Seligkeit in sich. Woher wir dieß wissen? Jenes Wort der Offenbarung: „das Himmelreich ist inwendig in euch,“ spricht es auf das allerbestimmteste aus. Dieses Wort, auch nur problematisch angenommen, weiset auch sogleich darauf hin, wo wir das Himmelreich, die Seligkeit, in uns zu suchen haben. Nicht in unserem Selbst, in unserer Seele als Naturwesen, überhaupt nicht in der Basis unseres Seelenlebens ist es zu finden. Davon überzeugt uns die tägliche Erfahrung. Eher würden wir hier die Hölle entdecken können. Es bleibt demnach nur das Prinzip unserer Seele übrig, um in demselben das Himmelreich, das ewige Leben, die Seligkeit (welches Alles dasselbe ist) als dessen Gehalt zu suchen. Stammt wirklich unser Seelenprinzip vom Baume des ewigen Lebens ab, ist es die Urkraft, welche sich nach Form und Wesen als Erscheinung der gesetzgebenden Freiheit

in uns offenbart: so muß nothwendig, was den Gehalt anlangt, welcher der Ausdruck der Vereinigung von Form und Wesen ist, derselbe in unserem Seelenprinzip ein gleicher seyn mit dem in der Urkraft selbst. Kraft ist Leben, Leben ist vereintes Seyn und Wirken der Elemente des Lebens (§§. 5. 6.). Diese Vereinigung ist Liebe, und in der Liebe ist die Seligkeit; nicht in der bedürftigen und begehrenden des menschlichen Herzens, sondern in der an Fülle überströmenden und gebenden Liebe des Urquells alles Lebens. Dieser Urquell fließt in uns, in unserem Seelenprinzip; und so quillt denn auch aus diesem die Liebe, und aus dieser die Seligkeit. „Was für unerhörte, phantastische Behauptungen!" — kann man sagen; — „müßten wir doch etwas von dieser Liebe und Seligkeit wissen, da sie der Gehalt unseres Seelenprinzips seyn soll, das wir doch in uns tragen, und dessen wir, nach seinem ganzen Inhalte, uns bewußt sind!" Allein gerade das Letztere läugnen wir, ungeachtet der Behauptung von dem reichen Gehalte unseres Seelenprinzips; wir läugnen es aus dem Grunde, weil wir, d. h. unser Selbst und das in uns erscheinende Seelenprinzip, nicht Eines und Dasselbe sind. Das Seelenprinzip ist uns eingepflanzt wie ein Keim, der sich in uns entwikkeln soll. Wir nannten es oben den Keim des ewigen Lebens. Nun weiß Niemand, was in einem Keime liegt, wenn er nicht entwickelt ist; wie denn z. B. ein Gärtner, der einen ausländischen Samen erhält, nicht weiß, welche Blume oder Frucht derselbe in sich schließt, so lange er nicht entwickelt ist, er müßte es denn aus fremder Beschreibung wissen. Daß also unser Seelenprinzip die Blüthe der Liebe und die Frucht der Seligkeit in sich enthalte, können wir, vor der Entwickelung desselben im Bewußtseyn, unmittelbar nicht wissen. Und

Digitized by Google

von selbst entwickelt sich dieser göttliche Same nicht. Wir sind die Gärtner, die ihn im fruchtbaren Erdreiche pflegen und zum Aufgehen bringen sollen. Wo dieß nicht geschieht, da bleibt der Keim verschlossen, und wir sehen nur seine äußere Gestalt. „Aber woher wissen wir denn von seinem Gehalte?“ Ursprünglich daher, woher wir auch von seiner Form und seinem Wesen wissen: aus der Offenbarung, die uns hierüber durch heiligen Mund geworden ist. „Das Himmelreich ist inwendig in euch,“ tönt es immer und immer wieder, und nur der Glaube erfaßt uranfänglich das große Wort der Wahrheit, die nicht lügen und täuschen kann. Derselbe wahrhafte Mund gebietet uns aber auch nachzugraben nach dem Schatze, der in uns verborgen liegt, und Alles zu verkaufen, um den Acker an uns zu bringen, in dem er liegt. Wir sind uns von Hause aus nicht bewußt, daß wir den Keim des ewigen Lebens und der Seligkeit in uns tragen; aber wir können und sollen uns dessen bewußt werden. Es ist uns geoffenbart, daß die ganze Fülle der Gottheit in uns einkehren will, wenn wir sie aufnehmen wollen. „Und wir werden zu ihm kommen und Wohnung bei ihm machen.“ Diese Wohnstätte ist schon bereitet in unserem Seelenprinzip, wenn wir nur dieses in uns selbst, in unserem Selbst, lebendig werden lassen. Demnach, was ursprünglich blos Offenbarung ist und von dem Offenbarungs-Glauben aufgefcßt wird, kann wohl Sache unseres Bewußtseyns und unserer Erfahrung werden; aber nur erst nachdem uns das wie und wodurch in geoffenbarter Lehre kund gemacht worden; und es gilt auch hier, was früher gesagt ist: ohne Licht kein Sehen. Wir erzeugen das Licht nicht selbst; wir sind nur zur Aufnahme des Lichts organisirt. Erkennen wir es nur vor der Hand,

Digitized by Google

gläubig, daß unser Seelenprinzip, wie seiner Form und seinem Wesen, so auch seinem Gehalte nach, göttlich, göttlichen Ursprungs und göttlicher Art ist, und daß der Mund wahr gesprochen hat, welcher sagte, mit einem Hinblicke auf Gott: „wir sind seines Geschlechts." Zweifeln wir demnach nicht, daß der Gehalt und gleichsam der innere Kern unseres Seelenprinzips ewiges Leben und Seligkeit ist, und suchen wir den Keim zu einem künftigen, herrlicher zu entwickelnden Daseyn nicht, wie gutmüthige aber beschränkte Forscher gethan haben, in unserm sterblichen Leibe, in irgend einem sogenannten Organe des Gehirns, und eben so wenig in unserer Seele selbst als Naturkraft, die nur so lange irdisch besteht, als sie vom leiblichen Leben getragen wird: sondern lediglich in dem Hauche von Oben, der dieses dunkle Daseyn erhellet und erfüllet mit göttlichem Lichte, in der in unserem Bewußtseyn lebenden gesetzgebenden Freiheit, als dem wahren Elemente, der unzerstörbaren Kraft des ewigen Lebens, welches, was seinen Gehalt betrifft, nach der uns gewordenen Offenbarung, an sich und durch sich und in sich die Seligkeit ist.

§. 30. Das Seelenprinzip als innere Bedingung der Seelengesundheit.

Nach diesen vorbereitenden Bestimmungen des Seelenprinzips (§§. 23. — 29.) läßt sich nun ohne große Schwierigkeit ausmitteln, in welcher Beziehung das Seelenprinzip zur Seelengesundheit stehe, und welchen Einfluß dasselbe auf sie habe. Die Seelengesundheit, das Bestehen der Seele und des Seelenlebens in der Freiheit (§. 13.), hängt ab von doppelten Bedingungen, deren eine auf Seiten der Basis des Seelenlebens liegt, oder auf Seiten der Natur, wiefern die

Seele theils von der Naturkraft getragen wird, theils selbst Natur ist; die andere aber vom Prinzip der Seele abstammt, und sich auf die Seele als Vermögen der Freiheit bezieht, also geistiger Art ist. Beide Bedingungen stehen in ganz verschiedenem, ja entgegengesetztem Verhältnisse zum Seelenleben, und kommen nur in so fern mit einander überein, daß sie beide zur Erzeugung und Erhaltung der Seelengesundheit gleich unentbehrlich sind. Nämlich die Natur (die Lebensbasis der Seele) ist in Hinsicht der subjektiven (inneren) Lebendigkeit das Positivbedingende, das Stoffgebende; sie übt das dienende Geschäft: die Seele, wiefern sie Kraft und Wesen ist, zu erhalten. Der Geist hingegen (das Lebensprinzip der Seele) ist das Negativbedingende, das Formgebende; er übt das Geschäft der höchsten Erregung, nämlich der von innen, vom Quelle der Freiheit selbst ausgehenden, folglich das Geschäft des Bestimmens und Herrschens. Und hiemit ist das ganze Gewicht und der ganze Einfluß des Prinzips der Seele auf die Seelengesundheit ausgesprochen, und es bedarf nur noch einer bestimmteren Auseinandersetzung der Wirkungsweise des Seelenprinzips. Es wurde so eben gesagt, das Seelenprinzip sey negativbedingend. Dieß muß es schon darum seyn, weil sein Gegentheil, die Basis des Seelenlebens, positivbedingend, stoff- oder kraftgebend ist. Das Prinzip der Seele gibt nichts, schafft nichts herbei: denn die Kraft, die da wirken, bilden und schaffen, auffassen und ausgestalten, genießen und handeln, kurz, die da leben soll, ist schon gegeben; ja, das Seelenprinzip selbst ist etwas Gegebenes: es ist die dem Menschen eingeborne, aus der Tiefe des höchsten Lebens hervorquellende, wunderbar, gleich dem Aether des Himmels, in den Menschen eingehende und gleichsam mit dem Bewußt-

Digitized by Google

seyn eingeathmete Kraft des Geistes. Wie das Licht von Oben her, aus dem Aether entzündet wird, so auch das Prinzip der Seele, der göttliche Geist, im Bewußtseyn, ohne Zuthun, wenigstens ohne unmittelbares Zuthun des Menschen. Aber diese Kraft des Geistes, einmal in Thätigkeit als gesetzgebende Freiheit, oder, was dasselbe ist, als Vernunft, übt die ihr eigenthümliche Gewalt beschränkend, — denn alles Gesetz ist beschränkend, — folglich negativ. Dadurch aber entspringt für die Seele der höchste Gewinn. Denn frei, wie sie ursprünglich ist, d. h. ohne Schranke und Maß, ist sie auch formlos, und gleicht dem rohen Marmor, welcher der Hand des Meisters und der Kraft des Meißels bedarf, wenn er das Auge durch Schönheit erfreuen soll; oder weil der Vergleich des Lebendigen mit dem Leblosen nur unvollkommen ist, und die Freiheit eigentlich nur mit sich selbst verglichen werden kann: die Seele, als gesetzlose Freiheit, steht nur erst noch an der Schwelle des Lebens, und der heilige Tempel desselben ist ihr noch nicht aufgeschlossen; ja, wenn sie es wagt, gesetzlos, wie sie ist, in das Leben einzudringen, kann sie nur zerstörend wirken, wie der durch keine Ufer gehaltene und gebundene Strom nur Verwüstungen anrichtet: denn die ungebundene Kraft kennt weder für sich selbst, noch für das, was sie umgibt, Maß und Ziel, und zerstört alle Form, folglich auch das Leben, welches nur in der Form bestehen kann. Als eine solche Freiheit haben wir uns die des bösen Geistes zu denken, der von Grund aus ein Verderber und Zerstörer ist. Ihm fällt die Seele anheim, in sein Reich, in das Reich der Vernichtung, gelangt sie, wenn sie als gesetzlose Freiheit zu walten sich erkühnt; und der Dichter hat im Faust das Bild einer solchen Seele trefflich geschildert.

Digitized by Google

Die Seele wird also, gegen diesen ihren Untergang geschützt durch ihr Prinzip, die gesetzgebende Freiheit, welcher sich zu fügen und dadurch zur Würde des wahrhaft freien Wesens zu gelangen, sie eingerichtet ist. Und dieß ist der unermeßliche Vortheil, oder vielmehr nur erst sein Anfang, welchen die Seele durch die negative Einwirkung ihres Lebensprinzips erhält. Sie wird dadurch ins Leben eingeführt, und erhält damit zugleich das volle Bürgerrecht in dem Reiche des Lebens. Allein wie stimmt diese negative oder beschränkende Einwirkung des Seelenprinzips mit der demselben zugeschriebenen erregenden Funktion (§§. 24. 25. und 30.) zusammen? Sehr wohl. Diese erregende Funktion liegt in der gebietenden Gewalt des Seelenprinzips: denn als eine Macht, als eine gesetzgebende Macht erscheint dasselbe, und regt die ihr untergebene Seele zum Gehorsam auf, zum freien Gehorsam allerdings, — denn was die Seele thut, kann sie als freies Wesen nur frei thun, — aber dennoch zum Gehorsam: denn die Natur, auch die freie, ist dem Geiste unterthan, weil sie von ihm abhängig ist, indem er das Primat in der Wechselbeziehung besitzt (§. 4.). Demnach ist das Seelenprinzip, obwohl das Seelenleben nur negativ bedingend, dennoch das erregende, weil es das bestimmende, das herrschende ist, obschon es seine Herrschaft nur durch Schrankengebung ausdrücken kann. Diese Schranken- oder Gesetzgebung hat aber keine andere Bedeutung, als diese: daß die freie Seele, deren Element die Thätigkeit ist (§. 7.), nach dem Gesetze thätig seyn soll. Die Thätigkeit der Seele wird also durch das Gesetz ihres Prinzips, der Vernunft, nicht aufgehoben, sondern im Gegentheile gefordert, also erregt, aber nur als eine solche, die innerhalb der Schranken des Gesetzes wirksam seyn soll, weil nur diese Art

Digitized by Google

der Wirksamkeit dem Leben seine Erhaltung sichert. Es fragt sich nun: wie bestimmt das Seelenprinzip die Seele zum eigenen Leben, zur Erhaltung desselben, und folglich zur Seelengesundheit? Die Antwort ist: das Seelenprinzip kann nur nach seiner Eigenthümlichkeit wirken, folglich seinem Wesen, seiner Form und seinem Gehalte nach. Nach allen diesen Beziehungen muß also das Seelenleben von seinem Prinzip bestimmt werden, oder, mit andern Worten, das Gesetz, welches das Seelenprinzip dem Seelenleben auflegt, muß sich auf dreifache Weise, in dreifacher Gestalt offenbaren. Diese verschiedenen Offenbarungsweisen der gesetzgebenden Freiheit sind jetzt zu verfolgen, um die innere Bedingung zur Seelengesundheit vollständig auszusprechen.

§. 31. Gesetzgebung des Seelenprinzips, seinem Wesen nach.

Der Inhalt dieses §. stützt sich auf den Inhalt des §. 27. und ist aus demselben abzuleiten. Das Wesen des Seelenprinzips ist (nach §. 27.) heiliger Wille, oder schlichthin Heiligkeit, d. i. reine Freiheit. Das Gesetz also des Seelenprinzips, seinem Wesen nach, auf die Seele selbst gerichtet, ist, daß sie reinfrei oder heilig sey. Die Heiligkeit kommt ursprünglich dem Geiste zu, wiefern er ein Wille ist. Der Wille ist die geistig nach Zweck und Absicht schaffende Kraft, die Kraft des Beginnens und Vollbringens, die Kraft des Thuns, die Thatkraft. Der heilige Wille ist der unverletzliche, der durch nichts Aeußeres anzugreifende, zu berührende, folglich auch der durch nichts Aeußeres zu erregende, zu bestimmende Wille, sondern ein solcher, der sich selbst erregt und bestimmt. Das Gefühl des Heiligen ist in unser Herz gegraben; wir scheuen uns ursprünglich, das Heilige zu verletzen, und gewähren in unserer heiligen

Scheu dem Heiligen selbst seine Anerkennung. Nur durch unheiliges Thun wird das Heilige verletzt (denn nur durch die That bewährt sich das Heilige), und nur durch heiliges Thun wird es anerkannt. Der heilige Wille, als das Wesen unseres Seelenprinzips, gebietet also der Seele heiliges Thun. Wenn wir bedenken, daß das Seelenprinzip zugleich Lebensprinzip ist, und zwar Prinzip des inneren, geistigen, folglich ursprünglichen, und demnach unzerstörbaren Lebens: so werden wir sogleich erkennen und eingestehen, daß hiemit der Seele nichts anders, als ihr Leben selbst, ihre Fortdauer, und zwar ihre unzerstörbare Fortdauer, d. h. ihre Unsterblichkeit geboten ist. Wirklich geboten, als ein Gesetz, welches sie erfüllen soll. Kann es ein herrlicheres Gebot geben? Denn mit dem Leben, und, wie sich bald des weiteren ergeben wird, auch schon aus dem Vorausgeschickten erschließen läßt, mit der Heiligkeit, ist auch die Seligkeit geboten, nicht blos angeboten, sondern ganz eigentlich geboten. Es hält schwer, schon bei diesen vorbereitenden Betrachtungen der Anstalten zu unserem Wohl, nicht sich in stummen Entzücken zu verlieren, und anbetend vor dem urheiligen Willen niederzusinken in den Staub, aus dem wir erhoben werden sollen zu göttlichem Seyn, Wirken und Genießen. Im Begriffe der Heiligkeit liegt aber, wie schon gesagt, blos der Begriff des Thuns; aus diesem fließt aber, wie aus ursprünglicher Quelle, alles übrige Leben. Kurz, das Gebot: „ihr sollt heilig seyn, denn ich bin heilig, der Herr, euer Gott,“ ist das erste und höchste Gebot, das durch das Prinzip der Seele an den Menschen ergeht; und die Bedingung des wahren, d. h. des ewigen Lebens, ist durchaus die Heiligkeit. „Ohne Heiligkeit kann Niemand den Herrn sehen,“ Niemand das Leben aus seiner Quelle, der nie versiechenden, schöpfen. Aber

Digitized by Google

nochmals: wie das Wesen der Seele die Thätigkeit ist (§. 7.), so ergeht unmittelbar an dieses Wesen, vom Wesen des Seelenprinzips aus, das Gebot der reinfreien oder heiligen Thätigkeit, des heiligen Thuns oder der Heiligkeit schlichthin.

§. 32. Gesetzgebung des Seelenprinzips, seiner Form nach.

Die Form des Seelenprinzips ist der Geist als Intelligenz (§. 28.). Das ganze Geschäft der Intelligenz, oder des Geistes auf der höchsten Stufe seiner Thätigkeit, ist weder das Trennen, noch das Verbinden, sondern das Ausgleichen. Es ist hier aber nicht von einem theoretischen Ausgleichen die Rede, so wenig, als von einer blos theoretischen Intelligenz oder Vernunft. Das theoretische, trennende, bindende, entgegensetzende und ausgleichende Vermögen ist der Verstand, welcher kein gesetzgebendes Vermögen, bestimmt unsere Natur zu beherrschen, sondern gleichsam ein in unsere Hände gegebenes geistiges Werkzeug ist, dessen wir uns in unserem irdischen Schaffen und Wirken nach Belieben bedienen können, und welches durch Uebung und Cultur gesteigert und vervollkommnet wird. Das Ausgleichen, von welchem hier die Rede ist, ist ein praktisches, so wie der Geist in seiner vollkommenen Thätigkeit auch praktisch ist. Denn genau genommen, bezieht sich alles Denken auf das Handeln; und ein von dem schaffenden Leben losgetrenntes Denken ist ein krankhaftes zu nennen. Aber auch das Handeln, das ohne Bezug auf die Freiheit geübt wird, ist ein unvollkommenes Handeln. Die wahre Freiheit aber ist die moralische. Es ist also hier von einer moralischen Ausgleichung durch die Vernunft die Rede. Die moralische Ausgleichung aber heißt Gerechtigkeit. Gerech-

tigkeit also heißt das Gesetz, welches das Prinzip der Seele, vermöge seiner Form, welche die maßgebende ist (§§. 4. 18. 19.), dem Individuum vorschreibt; und die Gerechtigkeit in allgemeinster Ausdehnung, und über alle Verhältnisse gleichsam ausgebreitet, heißt überhaupt das Rechte oder das Maß. Der Begriff Maß aber ist hier ein zusammengedrängter Begriff (idea praegnans), und faßt in sich den Gedanken des rechten oder richtigen Maßes, welches allezeit das Gleichmaß ist. Das Gleichmaß in der physischen Welt wird Gleichgewicht genannt, in der moralischen: Gerechtigkeit. Wir sehen demnach hier von neuem das Maß, welches früher als innere Bedingung des äußeren Lebens erschien, sowohl des psychischen, als des organischen (§§. 20. 21.), als innere Bedingung auch des inneren, d. h. des freien Lebens erscheinen. Und so kündiget sich das Maß, und folglich auch das Maßgebende, der Geist, in allen Sphären des Lebens als das Herrschende und Erhaltende an; und da es die göttliche Weisheit ist, aus welcher das Maß entspringt, so ist sie auch die Mutter der Gerechtigkeit. Wie also der göttliche Wille den Menschen zur Heiligkeit, so fordert die göttliche Weisheit denselben zur Gerechtigkeit auf. Die gesetzgebende Freiheit, das Prinzip der Seele, ruft ihr zu: „sey gerecht," wie sie ihr zuruft: „sey heilig." Heiligkeit und Gerechtigkeit sind auf das engste mit einander verbunden: denn das Heilige kann nicht ungerecht seyn, und das Gerechte nicht unheilig. Nur dieser Unterschied findet zwischen beiden Statt, daß sich die Heiligkeit auf das eigene Wesen bezieht, die Gerechtigkeit auf das fremde. Es ist aber wohl zu bemerken, daß das Ausgleichen, als der Gerechtigkeit Geschäft, ein sühnendes, ein vermittelndes Geschäft ist, nicht aber ein trennendes und zerstörendes. Die Gerechtigkeit zer-

Digitized by Google

stört nicht. Wie könnte das Maß zerstören? Gibt es also eine strafende Gerechtigkeit, so kann doch ihr Zweck nur die Besserung, ja die Vollendung des Gestraften seyn: denn in der Ausgleichung ist Aufhebung des Gegensatzes, nicht aber Aufhebung (Vernichtung) eines der entgegengesetzten Glieder. Die Ausgleichung, folglich auch die Urgerechtigkeit, tritt allemal vermittelnd, versöhnend zwischen den Gegensatz ein; und so bleibt das höchste Ziel der Gerechtigkeit, wiefern sie von der gesetzgebenden Freiheit der freien Seele geboten ist, nicht ein Berauben oder Entziehen, sondern ein sühnendes, vollendendes Ausgleichen; und dieß ist der Gerechtigkeit Ideal, welches in seiner vollkommenen Verwirklichung nur dem Namen nach von der Barmherzigkeit oder Milde verschieden ist. Freilich eine Gerechtigkeit, wie sie in ihrem ganzen Umfange nur vor einem göttlichen Gerichtshofe Statt finden kann, welcher aber seinen Sitz auch in unserm Seelenprinzip aufgeschlagen hat.

§. 33. Gesetzgebung des Seelenprinzips, seinem Gehalt nach.

In der Freiheit ist Alles Gesetz, weil Alles in ihr Herrschaft ist, auch ihr Gehalt. Der Gehalt des Seelenprinzips ist Seligkeit (§. 29.), und zwar Seligkeit in der Liebe und durch die Liebe, als welche letztere das Werk der Einheit und Einigkeit (Eintracht) der Faktoren des Lebens ist. Schon das Leben überhaupt wird für die Seele von ihrem Prinzip aus zum Gesetz (§. 31.); und so gilt dieß denn nicht weniger von der Fülle des Lebens, von der Liebe. Man sagt: „die Liebe kann nicht geboten werden.“ Dieß geht aber nur jene Liebe an, die eine Leidenschaft ist, und als solche ein Leiden; aber nicht die Liebe, die aus

der Freiheit stammt und reine Thätigkeit ist: denn diese kann geboten werden, wie alles Thun. Und die Liebe in diesem Sinne ist, nach dem Ausspruche des Meisters und Herrn, der sie dem Menschengeschlechte in überschwenglicher Herrlichkeit offenbarte, das höchste Gebot, und folglich auch das höchste Leben: denn nur das Leben wird von der Freiheit geboten. Das Gebot der Liebe ist das Gebot der Seligkeit, oder des höchsten Lebens. Das Seelenprinzip kann sich nicht vollständig offenbaren, ohne seinen Gehalt, die Seligkeit, kund zu thun; und jede Offenbarung des Seelenprinzips ist ein Gesetz: denn dieses Prinzip ist ja nichts anders, als die gesetzgebende Freiheit (§. 25.). Das Gesetz der Liebe ergeht also an die freie Seele, weil die Liebe die innere Bedingung der Seligkeit ist. Heiligkeit, Gerechtigkeit und Seligkeit wohnen unzertrennlich beisammen; sie sind gleichsam die himmlischen Grazien, die sich schwesterlich umfassen. Und so soll sich denn die freie Seele der Liebe öffnen, wie sie der Heiligkeit und Gerechtigkeit Eingang verstatten soll. In dem Inbegriffe dieser Forderungen ist die innere Bedingung zur Seelengesundheit vollständig gegeben: denn die Seele ist gesund nur, wenn und wiefern sie nach ihrem Gesetze lebt; und das Gesetz ihres Lebens erhält die Seele eben so von ihrem Prinzip, dem Geiste (§. 25.), wie sie die Kraft ihres Lebens von ihrer Basis, der Natur, erhält (§§. 15. — 22.). Demnach ist die Seelengesundheit, ihrer inneren Bedingung nach, lediglich durch die Erregung und den Einfluß ihres Prinzips gesichert. Die höchste und kräftigste Erregung ist aber die zur Liebe, weil die Liebe die Vollendung des inneren Lebens selbst ist (§. 29.). Mit der Liebe zieht der ganze Gehalt des göttlichen Wesens vollständig in den Menschen ein; sie ist die sicherste Bürgin des ewigen Lebens und der Seligkeit oder des Himmelreichs,

Digitized by Google

weil sie das Himmelreich selbst ist. Der Himmel schließt sich der Seele auf, die sich für die Liebe erschließt, und hat sie die Liebe, so hat sie die Fülle der Gottheit und des Lebens leibhaftig. Und so ist es denn erwiesen, daß die der Seligkeit fähige Seele nur von ihrem Prinzip aus beseliget werden kann. Die Seligkeit aber ist die Fülle des Lebens, und folglich auch der Gesundheit.

§. 34. Uebergang zum nächsten Abschnitte.

Wir haben nun das Seelenprinzip, als innere Bedingung der Seelengesundheit, in seinem ganzen Umfange kennen gelernt. In diesem ganzen Umfange nun wirkt es erregend, das Leben sollicitirend, auf die Seele, um in ihr ihr eigenthümliches Leben, das freie, vollständig zu entwickeln und zu erhalten. Nur die freie Seele ist gesund (§. 13.); aber nur die Seele, ihrem Prinzip und seiner Erregung sich fügend, ist wahrhaft frei. Und so bestätiget sich hier das Wort des Denkers Schiller: „Nur der moralische Mensch ist frei, und nur der freie Mensch ist moralisch." Wir lernen aber hier zugleich den vollen Umfang des Begriffs der Moralität kennen. Die Moralität ist nicht etwas dem Leben entfremdetes oder das Leben aufzehrendes, sondern sie ist die Fülle des Lebens selbst, und zwar des geistigen Lebens. Allerdings ist sie ein strenges Thun nach dem Gesetze, aber nach dem Gesetze der Freiheit; und dieses Gesetz spricht sich verschieden aus, je nachdem wir das Wesen, oder die Form, oder den Gehalt der Freiheit, wie sie aus dem Urborn des Lebens quillt und dieser Urborn selbst ist, berücksichtigen. Zur vollkommenen Moralität, oder zum vollkommenen freien Leben der Seele gehört also Heiligkeit, Gerechtigkeit und Liebe; nicht jedes für sich und als einer möglichen Sonderung in der Wirklichkeit unterworfen, sondern alles dreies

Digitized by Google

ursprünglich und nothwendig vereiniget. Die Gesetzgebung des Seelenprinzips ist also nur Eine, wie das Licht nur Eines ist, obwohl es seine Strahlen in verschiedenen Richtungen aussenden kann. In jedem Strahle ist die ganze Fülle des Lichts enthalten; und so auch in jedem Gebote des Seelenprinzips die ganze Fülle seines Besitzthums. Kein einzelnes Gebot läßt sich von dem andern sondern, keines sich ohne das andere beobachten. In der Totalität der Gebote erscheint die Totalität des Prinzips, und das Prinzip ist nur Eines, und einig in seinen Elementen. Indem es also mit der ganzen Gewalt seiner Kraft auf die Seele wirkt, wird vorausgesetzt, daß diese auch für diese ganze Gewalt empfänglich sey; und sie ist es auch, nicht blos, indem sie überhaupt frei ist, sondern indem sie in ihren einzelnen freien Vermögen die besondere Empfänglichkeit für die besondere Einwirkung des Seelenprinzips besitzt. Von dieser besonderen Empfänglichkeit konnte hier nicht gesprochen werden, da wir unseren Blick nur auf das Seelenprinzip selbst zu richten hatten. Es mußte dieses nothwendig zunächst für sich in seiner ganzen Kraft und Wirksamkeit, als innere Bedingung der Seelengesundheit, aufgestellt werden, wie früherhin (Abschnitt II.) die Basis des Seelenlebens als die äußere. Aus diesem Grunde aber ist die letztere Darstellung, ihrer Ausführlichkeit ungeachtet, eben so unvollständig, rücksichtlich der Seelengesundheit selbst, als die erstere; und die Totalität der Gesetzgebung des Seelenprinzips, obwohl für sich ein Ganzes, ist dennoch nur ein einzelnes Element der Seelengesundheit selbst, eben so wie die Totalität der äußeren Bedingungen zur letzteren. Es entsteht demnach nun eine neue Aufgabe, nämlich die beiderseitigen Bedingungen zur Seelengesundheit, die innere

wie die äußere, in ihrer gegenseitigen Beziehung auf einander zu betrachten, die Elemente der Seelengesundheit zu vereinigen, und in ihrer Durchdringung die vollständige ideale Construktion der letzteren aufzustellen.

Digitized by Google

Vierter Abschnitt.

Theoretische Darstellung

beider Elemente der Seelengesundheit in ihrer Verbindung, oder vollständige ideale Construktion der Seelengesundheit.

§. 35. Der Gegensatz, als das ursprüngliche Verhältniß der Elemente des Seelenlebens.

Das Leben überhaupt besteht nur durch die Wechselerregung seiner Factoren (§. 6.). Das Seelenleben, als besonderes, kann aus diesem Verhältniß nicht heraustreten, und besteht ebenfalls nur durch dasselbe, wie früher erwiesen worden (§. 10). Demnach bedarf es eigentlich hier keines Beweises, daß der Gegensatz das Seelenleben beherrscht: denn Wechselglieder müssen im Verhältnisse des Gegensatzes stehen. Allein eine deutliche Auseinandersetzung dieses Verhältnisses ist nöthig, da, wo Alles auf die richtige Stellung desselben ankommt: denn es handelt sich hier um nichts Geringeres, als um die Entscheidung, welches der beiden Wechselglieder das bestimmende oder herrschende, und welches das bestimmte oder dienende seyn solle. Ein jedes

scheint als Wechselglied ein gleiches Recht zu haben, weil jedes die nothwendige Bedingung des anderen ist; und wir sind im Leben selbst oft genug Zuschauer des Kampfes um dieses Recht: denn „das Fleisch gelüstet wider den Geist und den Geist wider das Fleisch." Wie würde nun an Seelengesundheit zu denken seyn, wenn das Verhältniß des Gegensatzes der Lebensfactoren der Seele nicht so richtig und fest gestellt wäre oder werden könnte, daß dadurch das Seelenleben in seiner Normalität gesichert wird? Es ist zwar schon oft von einem Primat der inneren Lebendigkeit über die äußere (§. 10.), des Geistes über die Natur (§. 4.), des Seelenprinzips über die Basis des Seelenlebens (§§. 23. — 25.), kurz der inneren Lebensbedingung über die Totalität der äußeren gesprochen worden (§. 30.), daß eine abermalige Feststellung dieses Verhältnisses überflüssig erscheinen muß. Allein auf diese ist es auch hier nicht abgesehen, sondern ein ganz anderer Punkt kommt hier zur Sprache, und zwar ein solcher, welcher störend in das schon anerkannte Verhältniß der Wechselglieder des Seelenlebens eingreift, nach welchem allerdings dem Prinzip dieses Lebens das Primat über die Basis desselben zukommt. Nämlich es ist die Freiheit des Menschen selbst, welche sich diesem Primat nicht fügen will, so daß durch sie, deren Leben es doch eigentlich gilt, das ursprüngliche und natürliche Wechselverhältniß der Glieder des Seelenlebens gestört wird. Es ist also kein reiner, d. h. vollkommen in sich selbst aufgehender Gegensatz, unter welchem das Seelenleben steht; und so lange dieser nicht Statt findet, ist auch der Stand dieses Lebens, d. h. die Seelengesundheit selbst, gefährdet. Es muß demnach zunächst ein schärferer Blick auf die Art dieses Gegensatzes geworfen werden, als bisher geschehen ist, und nach dem Gange der Untersuchung geschehen

konnte. Allein um das Unrichtige und Störende in diesem Verhältnisse zu bestimmen, muß zuvörderst der Begriff des reinen Gegensatzes aufgestellt werden.

§. 36. Begriff des reinen Gegensatzes.

Unter dem Gegensatze überhaupt verstehen wir das Verhältniß zweier Factoren, sie mögen nun reelle Stoffe oder Kräfte, oder ideelle Thätigkeiten seyn, wo der eine das reine Gegentheil des andern ist, und als solches erscheint: denn ohne eine Erscheinung des Gegensatzes, ohne ein wirkliches Hervortreten desselben läßt sich nichts von ihm prädiciren. Erscheint aber der eine Factor als das Gegentheil des andern, so muß er auch auf entgegengesetzte Weise wirken. Beide Factoren aber, als entgegengesetzt, müssen auch nothwendig in Beziehung auf einander stehen. Wirkt aber jeder auf die entgegengesetzte Weise, so müssen sie nothwendig einander vernichten, die Quantität ihrer Kraft mag sich gleich seyn, oder nicht. Denn ist sie sich gleich, so hemmen sie sich im gleichen Grade, d. h. ihre Wirkung ist = 0. Ist sie sich nicht gleich, so vernichtet die größere Kraft die geringere, und dadurch sich selbst: denn sie hat nun keinen Widerstand mehr, an dem sie sich äußern kann. Sonach wäre überhaupt gar kein Gegensatz entgegengesetzter Factoren möglich. Wir begegnen aber dergleichen Gegensätzen zunächst in der physischen Welt, auf jedem Schritte der Beobachtung; z. B. den Polen des Magneten, den entgegengesetzten Elektricitäten, den entgegengesetzten chemischen Grundstoffen, wie Sauerstoff und Wasserstoff, welchen Gegensätzen allen ein Hauptgegensatz, nämlich der der attraktiven und repulsiven Kraft, zum Grunde liegt. Ja, auf diesem Gegensatze beruht sogar der Bestand der Himmelskörper und der

Digitized by Google

Wirksamkeit, die sie gegen einander äußern. Und wollen wir auf das Reich der organischen Wesen unserer Erde blicken, so tritt uns unabweisbar der deutlich ausgesprochene Gegensatz der Geschlechter entgegen. Nicht minder bemerken wir dergleichen Gegensätze in dem Kreise des psychischen Daseyns. Schon im gemeinen Leben werden Kopf und Herz, gleichsam als die Elemente des geistigen Lichts und der geistigen Wärme, und nicht mit Unrecht, einander gegenüber gestellt. Und haben wir nicht selbst in jeder psychischen Sphäre dergleichen Gegensätze nachgewiesen? (§§. 10. 21.) Sind nicht Haß und Liebe dergleichen Gegensätze im Gemüthe? Stehen nicht in den geistigen Funktionen die Empfänglichkeit und die Selbstthätigkeit, die Empfindung und der Gedanke einander gegenüber? (§. 3.) Und blicken wir genauer auf das geistige Bilden und Schaffen, steht nicht die wissenschaftliche Thätigkeit der künstlerischen entgegen? Und sind nicht die Grundkräfte, durch welche die Produkte dieser Thätigkeiten zu Stande kommen, in einem eben solchen Verhältnisse? Erweisen sich nämlich nicht Einbildungskraft und Gedächtniß und Phantasie als ungebundene, Verstand dagegen und Urtheilskraft und Vernunft als gesetzliche Kräfte? *) Ja, um noch weiter zu gehen, steht nicht leibliches Leben und Seelenleben, und in letzterem die Basis und das Prinzip desselben im wirklichen, bestimmt ausgesprochenen Gegensatze? (§§. 9. 10. 23. 25.) Und so mögen wir hinblicken, wohin wir wollen, in der physischen und in der geistigen Welt, überall finden sich Gegensätze. Sind sie aber wirklich vorhanden, so können sie sich auch nicht vernichten, sondern es muß irgend eine Einrichtung getroffen seyn, vermittelst welcher sie bestehen können.

*) S. m. Anthropologie, §§. 53. 54. 55.

Digitized by Google

Wie muß wohl diese Einrichtung beschaffen seyn? Der ersten Annahme dieses §. zu Folge vernichten sich die Gegensätze, als solche überhaupt, allerdings; und es muß etwas diese Vernichtung Hemmendes eintreten, wenn sie nicht erfolgen soll. Was kann dieß seyn? Eben ein Hemmendes, folglich ein die Tendenz zur Vernichtung Beschränkendes. Wo haben wir dieses zu suchen? und wie wird es sich äußern? Es muß nothwendig ein zwischen die Factoren eintretendes, ein sie erhaltendes Mittelglied seyn. Und es gibt ein solches; es ist bereits dafür anerkannt worden: es ist das Prinzip des Maßes, das die Entgegengesetzten beschränkt, und indem es sie beschränkt, verbindet. Hier ist nun aber besonders genau die Wirksamkeit dieses beschränkenden Mittelgliedes auseinander zu setzen; ja, damit es nicht als ein Deus ex machina erscheine, sein nothwendiges Vorhandenseyn zwischen den entgegengesetzten Kräften, und der Grund derselben anzuzeigen. Alle Kraft ist sich selbst gleich. In dieser Gleichheit ist sie Eine, in dieser Einheit in sich selbst beschlossen, folglich beschränkt. Die Kraft trägt demnach ursprünglich die Schranke in sich. Aber die Kraft würde nicht seyn, wenn sie nicht wirksam wäre; und sie würde nicht wirksam seyn, wenn sie nicht gleichsam aus sich selbst hervorträte; ihr Hervortreten würde aber keine Grenze haben, wenn ihr keine solche in einer Gegenkraft entgegenträte. Aber diese Gegenkraft ist gleichwohl Kraft, wie die erstere selbst, und mit denselben Attributen, nur mit entgegengesetzter Richtung. Ist demnach die Richtung der ursprünglichen Kraft expansiv, so muß die der entgegengesetzten contraktiv seyn. Nun würde allerdings der Fall eintreten, daß beide Kräfte, gleich unbeschränkt einander entgegenwirkend, einander vernichteten, wenn nicht

jede von beiden Kräften das Gemeinsame der Einheit, der Sichselbstgleichheit, hätte. Und dieß ist es, was sie beide im Bestehen bei entgegengesetzter Wirksamkeit erhält. Diese Sichselbstgleichheit ist das Gemeinschaftliche, was sie bindet, und vermöge derselben sind sie einander nur zum Theil entgegengesetzt, zum Theil nicht. Gesetzt also, es wäre auf gegenseitige Vernichtung abgesehen, so würde dieselbe doch nur zum Theil erfolgen können. Eine theilweise Vernichtung ist aber keine. Ueberdieß, sehen wir doch erst genauer, worin die entgegengesetzte Wirksamkeit beider Kräfte besteht. Sie ist beschränkender Art, also keineswegs vernichtender, wiefern sie blos theilweise beschränkend ist. Die Attraktivkraft beschränkt die expansive nur theilweise. Damit dieß aber geschehen könne, muß auch die expansive ihre Gegnerin, doch ebenfalls nur theilweise, beschränken können. Wir sehen hier zugleich, daß beide Kräfte einander wesentlich nothwendig, folglich daß beide ursprünglich seyn müssen, obschon wir Anfangs nur die expansive für die ursprüngliche erkannten. Sie beschränken einander also beiderseits blos theilweise, aus dem aufgefundenen Grunde. Allein was heißt beschränken? Früherer Erklärung zu Folge (§. 23.) ist es nichts anders, als bestimmen oder beherrschen. Nun drückt das Herrschende dem Beherrschten seinen eigenen Charakter auf; es assimilirt oder identificirt sich dasselbe, d. h. es vereinigt sich mit demselben, indem es dasselbe in sich, in sein Gebiet und Wesen aufnimmt; folglich ist das Beschränken auch in dieser Hinsicht kein Vernichten, sondern blos ein Umwandeln, und zwar ein Umwandeln in das selbsteigene, ursprüngliche Wesen. Dieses Beschränken ist also keineswegs ein Befeinden, sondern vielmehr ein Befreunden. Gleichwohl aber geht diese

Befreundung oder Einigung, wie bereits gesagt, nicht so weit, daß die entgegengesetzte Kraft ganz aufgelöset würde, und ihre Wesenheit verlöre: sondern vermöge des maßgebenden Prinzips, dessen Daseyn und Nothwendigkeit wir so eben in seinem Grunde nachgewiesen haben, behauptet jede der beiden entgegengesetzten Kräfte ihre Substanzialität, und so ist die ganze Erscheinung ihrer entgegengesetzten Wirksamkeit auf ein Wechselspiel von Thätigkeit zurückgeführt, welches macht, daß jede Kraft, indem sie auf der einen Seite etwas verliert, — nämlich das, was von ihr die andere sich aneignete, — auf der andern wieder gewinnt, nämlich in dem, was sie selbst von der andern sich aneignet. Auf diese Weise verliert eigentlich keine etwas, sondern beide werden durch diesen Tausch, welcher eine Art von Liebesbund ist, erhalten. Der wahre Gegensatz ist also kein feindseliges Entgegenstreben, keine Abneigung der Kräfte von einander: denn diese verhindert alle Berührung, alles Zusammentreffen, alle Vereinigung, und es erfolgt nur ein Abstoßen der Kräfte, um so mehr, je weniger sie einander wahrhaft entgegengesetzt, d. h. je gleichartiger sie sind; wie uns auf eine auffallende Weise in der Physik die gleichnamigen Elektricitäten beweisen. Wo demnach die beschriebene Wechselwirkung Statt finden soll, muß ein echter Gegensatz vorhanden, d. h. die eine Kraft muß das reine Gegentheil der andern seyn. Der reine Gegensatz ist also gleichbedeutend mit dem Begriffe der Harmonie, als in welcher ebenfalls die Uebereinstimmung der Entgegensetzung gleich ist. Zwei gleiche Töne harmoniren nicht. Es ist folglich mit dem reinen Gegensatze (oder der Polarität) das Geheimniß des Bestehens und der Erhaltung ausgesprochen als Identität in der Duplicität. Und dieß ist der Charakter alles Lebens,

Digitized by Google

bens, als die Grundbedingung aller Wechselerregung: denn nur die in einer Einheit rein entgegengesetzten Kräfte vermögen einander wechselseitig aufzuregen, und durch die Aufregung sich selbst und die Einheit zu erhalten. Wo wir demnach, in der Natur oder im Geiste, Widerstreit gewahr werden, da ist, wie keine Einheit, so auch kein reiner Gegensatz.

§. 37. Der reine Gegensatz, als Criterium des Seelenlebens.

Wenden wir nunmehr den Begriff des reinen Gegensatzes auf das Seelenleben, und folglich auch auf die Seelengesundheit an. Es wurde (§. 35.) gesagt, daß im Seelenleben ein Widerspruch Statt finde, indem die Natur, der natürliche Mensch (das Fleisch, in den heil. Schriften) dem Geiste widerstrebt. Es fragt sich zunächst: ist dieser Widerspruch wirklich begründet? kann die Natur, als solche, dem Geiste widerstreben? Unmöglich: denn Natur und Geist sind reine Gegensätze (§. 4.) und verhalten sich wie Basis und Prinzip (§. 23); sie stehen einander polarisch entgegen, gehören also nothwendig zusammen, und können sich nie trennen, nie in Feindschaft gerathen, nie im Widerspruche stehen. Ist demnach im Seelenleben ein Widerspruch, so kann er weder von der Natur, noch vom Geiste ausgehen, als welche in der reinsten und vollständigsten Harmonie stehen; wie auch an seinem Orte (§. 4.) erwiesen ist. Allein es ist auch zugleich (§. 35.) angedeutet worden, daß zwischen der Natur im Menschen und dem Geiste kein reiner Gegensatz Statt findet, indem der Mensch, d. h. hier, die Seele des Menschen, freie Natur ist, also dem Geiste nicht rein entgegengesetzt, sondern in Hinsicht auf die Freiheit gleich. Und so liegt denn die Quelle jenes Widerspruchs nicht in der Natur, sondern in der Freiheit. Gleiches stößt sich ab; und so ist es

Digitized by Google

denn nicht zu verwundern, daß die freie Seele dem freien Geiste widerstrebt. Nun ist aber die Freiheit der Seele innig mit der Natur verwebt, und kann es auch ohne Widerspruch seyn: denn Freiheit und Natur stehen im reinen Gegensatze. Aber die freie Natur steht nicht mehr im reinen Gegensatze mit dem ihr rücksichtlich der Freiheit verwandten Geiste; und so ist es denn leicht begreiflich, warum das Seelenleben mit dem Geistesleben im Widerspruche steht. Nun ist aber das Seelenleben ohne das Geistesleben nicht vollständig: denn dieses verhält sich zu jenem, wie das Prinzip zur Basis (§. 25.); es kann demnach, so lange die Basis mit dem Prinzip keinen reinen Gegensatz bildet, auch nicht zu einem vollständigen, d. h. in sich selbst einigen, harmonischen Seelenleben kommen. Demnach ist auch die Seelengesundheit selbst, so lange der besagte Widerspruch obwaltet, nicht denkbar. Die Menschenbeobachtung bestätiget das hier Ausgesprochene. Die meisten Menschen, in denen nicht blos die Basis, sondern auch das Prinzip des Seelenlebens rege ist, leben mit sich selbst in einem fortwährenden Widerspruche. „Das Fleisch gelüstet gegen den Geist, und der Geist gegen das Fleisch." Die freie Natur des Menschen behauptet sich mit möglichster Anstrengung gegen die Ansprüche des Geistes, und der Geist hinwiederum gibt sein Primat über die freie Natur nicht auf. Wo kein reiner Gegensatz ist, da muß Kampf und Abstoßung seyn, folglich Unfriede, Zwiespalt in dem Haushalte des Lebens; wie er sich denn in dem Leben so Vieler wirklich vorfindet. Den Lebensfrieden, und mit ihm die Seelengesundheit herzustellen, oder überhaupt erst zu Stande zu bringen, gibt es nur Einen Weg, nämlich: das Unreine des Lebensverhältnisses, d. h. des Gegensatzes, auszumerzen,

Digitized by Google

und zwischen Basis und Prinzip des Seelenlebens reine Harmonie zu schaffen, wenn dieß auf irgend eine Weise möglich ist; wiewohl vor der Hand diese Möglichkeit nicht abzusehen, da die freie Natur des Menschen eben seine natürliche Einrichtung ist, deren er sich von Hause aus weder entschlagen kann, noch will. Inzwischen finden doch Viele einen Weg, wenn auch nicht den Frieden herbeizuführen, wenigstens den Kampf zu beseitigen, indem sie nämlich das eine Glied des Widerspruchs, das Seelenprinzip, aus dem Spiele lassen. Das Seelenleben ist allerdings auch ein Leben, auch ohne das Seelenprinzip. So das Leben der Kinder, in denen der Gegensatz zwischen der Basis und dem Prinzip des Seelenlebens noch nicht erwacht ist. Dieses Leben ist ein beschränktes, in die Grenzen des Raumes und der Zeit eingeschlossenes, auf der Selbstheit ruhendes. Es ist sich selbst gleich, und einig in sich selbst; daher kein Kampf. Dieser entsteht nur erst, sobald sich das Seelenprinzip entwickelt. Dieses erscheint als Feind, indem es störend in das Naturleben eingreift. Naturgemäß ist es demnach, dasselbe zurückzuweisen. Und dieß geschieht von Vielen mit vielem Nachdruck und Glück. So bleiben sie ungestört und nach ihrer Art in Frieden, die Lust oder den Schmerz des Lebens hinnehmend, wie es eben kommt. Sie sind abwechselnd glücklich oder unglücklich, oder vielmehr es ist ihnen wohl oder nicht wohl, nachdem die Ereignisse kommen, von denen sie abhängen; aber in Unfrieden, in Zwiespalt mit sich selbst leben sie nicht: denn dieser ist in dem geschlossenen Kreise ihres Lebens nicht möglich. Allein der Mensch ist nicht für diesen Zustand geschaffen, in welchem seine Freiheit der Natur dient. Die Natur selbst ist angewiesen, den Menschen zu erinnern, daß er sich an ein Höheres

Digitized by Google

anschließen soll, (als sie selbst ist; sie ist geschäftig, dieses Höhere, den Geist, durch mancherlei Stacheln des Lebens in ihm zu erwecken. So hat er immer nur eine Weile Ruhe, und ganz sicher ist er in seinem engen und streng verwahrten Lebenskreise nimmer:

Denn mit des Geschickes Mächten
Ist kein ew'ger Bund zu flechten.

Nur das Seelenprinzip, wie wir früher gesehen (§§. 26. — 30.), verspricht, seiner ganzen Eigenthümlichkeit nach, dem Menschenleben einen festen, ja ewigen Halt, und dem Wohlseyn, wonach es strebt, eine höchste Vollendung, durch keine Schranken eingeengt, durch keine Zufälle gefährdet, durch keinen Widerspruch, Zwiespalt und Kampf gestört oder vernichtet. Und diese höchste Stütze seines Lebens scheut und flieht der Mensch; gegen sie kämpft er an, ihrer sucht er sich zu entledigen, ihrem Einflusse sich zu entziehen, ohne es doch je völlig zu vermögen. Wir nennen diejenigen die Bösen, welche sich diesem Prinzip, dem Prinzip des Guten, so hartnäckig widersetzen; oder wir nennen sie auch die Gottlosen, weil dieses Prinzip, an welchem sie keinen Theil haben mögen, göttliches Wesen, Gottes Geist selbst ist (§§. 27. — 30.); so wie wir in anderer Hinsicht diejenigen, in welchen dieses Prinzip, als in rohen Kindern der Natur, noch nicht entwickelt ist, Heiden nennen, „als die von Gott nichts wissen." Wie auch immer das Verhältniß sich gestalte, in welchem die Basis des Seelenlebens mit dem Prinzip desselben in keiner Verbindung steht, sondern für sich allein, obschon auf niederer Stufe und mannichfaltig beschränkt, ein Ganzes ausmacht: die eigentliche Seelengesundheit ist in ihm nicht möglich: denn es fehlt das eine Glied des Lebensgegensatzes, in wel-

chen der Mensch seiner Anlage und Bestimmung nach gesetzt ist. Und so erscheint denn das Seelenleben, an den reinen Gegensatz gehalten, darum unvollendet und unvollkommen, demnach der echten Gesundheit in seiner Sphäre nicht fähig, weil der Gegensatz, durch welchen dieses Leben zum Behufe seiner Vollständigkeit bedingt ist, nicht hervorgerufen, oder zurückgedrängt wurde. Aber es tritt ein zweiter Fall ein, der bei den mehr Mündigen am Geiste Statt findet, in denen wirklich das Seelenprinzip lebt und wirksam ist, und die sein Leben unterhalten und fördern, wie sie das basische Seelenleben unterhalten und fördern. Der innere Lebensgegensatz ist in ihnen gegeben, und es entsteht dennoch in ihnen kein Lebenseinklang, keine Lebensharmonie; sie erfreuen sich der Seelengesundheit nicht. Warum nicht? Wir kommen auf das zurück, was früher gesagt wurde: der Gegensatz zwischen der Basis und dem Prinzip des Seelenlebens ist nicht rein, und zwar aus dem oben angegebenen Grunde, welcher jetzt genauer bestimmt werden muß. Es wurde oben gesagt: „Nicht die Natur, als solche (die Lebensbasis überhaupt), steht mit dem Geiste (als dem Lebensprinzip) im Widerspruche; allein die freie Natur des Menschen enthält einen Widerspruch, indem sie, rücksichtlich der Freiheit, mit dem Geiste homogen, demnach ihm nicht entgegengesetzt ist. Der Einwurf liegt zwar sehr nahe, daß die dem Geiste durch ihre Freiheit verwandte Menschennatur sich um so eher mit ihm vereinigen sollte, je näher sie ihm durch ihre Freiheit steht. Allein erwiesenermaßen stößt sich das Gleiche ab, im Gebiete des Geistigen eben sowohl, als in dem der Natur; und in beiden Gebieten bestätiget die Erfahrung den theoretischen Satz. Wer, um bei dem hier uns näher liegenden stehen zu bleiben, hat je seine freie Natur freiwillig unter das Gesetz des

Digitized by Google

Geistes, unter das Sittengesetz gebeugt? Willig vielleicht oft, aber nie freiwillig folgen wir diesem Gesetze, eben weil es eines Gesetzes bedarf, um unsere Neigung von ihrer natürlichen Richtung abzuwenden. Jeder Gehorsam setzt eine, wenigstens temporäre Verzichtleistung auf die Freiheit voraus: denn jeder Gehorsam ist ein Eingehen in eine bestimmte Schranke. Und die Schranke ist es gerade, welche die freie Menschennatur scheut, weil sie in ihr nicht die Bedingung, sondern die Aufhebung der Freiheit erblickt. Daher flieht die Menschenseele ihren Genius, bis etwa ein glücklicher Zufall, oder vielmehr höhere Fürsorge sie demselben zuführt. Allein auch dieses Zuführen ist nicht möglich, ohne ein sich zuführen lassen, folglich ohne die freie Einwilligung der freien Menschennatur, und demnach sehr schwierig. Jedoch dieser Gegenstand liegt noch fern von unserer dermaligen Aufgabe. Wir hatten zu beweisen, daß in dem Verhältnisse der Basis des Seelenlebens (der freien Menschennatur) zum Prinzip desselben (dem Geiste) kein reiner Gegensatz Statt finde, daß folglich bei diesem Umstande eine Verbindung beider Elemente des Seelenlebens, folglich die Vollständigkeit desselben, folglich die Seelengesundheit undenkbar sey. Wir haben diesen Satz theoretisch aus dem Gesetze der Abstoßung des Gleichen, und praktisch aus gemeiner Menschenerfahrung erwiesen. Der reine Gegensatz also, als Criterium des Verhältnisses der Elemente des Seelenlebens zu einander angewendet, zeigt uns, daß an eine Vereinigung dieser Elemente, so lange ihr natürliches Verhältniß fortdauert, nicht zu denken sey. Es fragt sich nun, ob dieses Verhältniß geändert werden kann. Die Beantwortung dieser Frage erfordert eine eigene Untersuchung.

Digitized by Google

§. 38. Unmöglichkeit der Vereinigung beider Elemente des Seelenlebens von außen herein.

Die nächste, ja die wesentliche Bedingung dieser Vereinigung ist ohne Zweifel die Zurückführung der Elemente des Seelenlebens auf den reinen Gegensatz. Allein das wie? dieser Zurückführung ist, wie es scheint, unüberwindlichen Schwierigkeiten unterworfen, da jenes Verhältniß ein ursprüngliches und natürliches ist. Kann dieses nicht aufgehoben werden, so ist an eine Lösung des vorliegenden Problems nicht zu denken. Es würde auch entschieden unlösbar seyn, und die Sache würde bleiben müssen, wie sie ist, wenn die Wechselglieder, die hier in Frage kommen, beide natürlich, folglich ihre Verhältnisse unabänderlich festgestellt wären. Denn die Natur gehorcht einem durch sie selbst unabänderlichen Gesetze. Allein so ist es nicht. Wir befinden uns bei Betrachtung der Verhältnisse des Menschenlebens im Gebiete der Freiheit; und der Freiheit ist möglich, was der Natur unmöglich ist. Die freie Natur des Menschen hat zwar als Natur ihre ursprüngliche Richtung oder Neigung; allein als freie Natur ist sie nicht an diese Richtung gebunden. Die natürliche Richtung der freien Menschennatur ist allerdings vom Geiste und seinem Gesetze abgewendet; allein die Freiheit ist über die Naturbedingungen erhaben, und kann ihnen, weil sie Freiheit ist, entgegen handeln. Die freie Menschennatur besitzt also das Vermögen, sich dem Geiste zuzuwenden; allein ob sie dieß je thun werde, ist ungewiß und zufällig, eben weil sie als Freiheit durch nichts bestimmt werden kann. Die Gottheit selbst ist nicht im Stande, oder vielmehr hat sich selbst außer Stand gesetzt, indem sie dem Menschen die Freiheit gab, ihn

zu dem, was ihm als freien Wesen förderlich seyn möchte, zu nöthigen. Es ist demnach ein wahrhaft göttliches Problem, den Menschen, seiner Freiheit unbeschadet, dahin zu bringen, daß er sich mit der Gottheit vereinige, und in dieser Vereinigung das volle Leben seiner Seele, und mithin auch die Gesundheit derselben finde. Das Gesetz des Heils, welches die Gottheit dem Menschen vorhält, kann ihn nicht binden, wenn er nicht will; sie muß ihn also zu diesem Bunde einladen. Schlägt er die Einladung aus, so ist alle Hoffnung eines vollkommenen Lebenszustandes für ihn verloren. Es fragt sich: ergeht an den Menschen eine solche Einladung? und wie verhält er sich gegen dieselbe? — Jedoch, liegt auch nicht die Beantwortung dieser Fragen außer unserm Wege? Gerathen wir nicht auf einmal in ein ganz anderes Gebiet, als das ist, in dem wir uns bis jetzt bewegten? Wir hatten es gesetzlich und fast physikalisch mit den Elementen des Menschenlebens und ihren Verhältnissen zu thun; wir suchten in der Einrichtung des Menschen selbst den Punkt aufzufinden, eine gewisse Stellung seiner Kräfte auszumitteln, durch welche die Bedingung einer Vereinigung der Elemente seines Seelenlebens erfüllt werden möchte. Wir hatten es also mit dem Menschen ganz allein innerhalb seines Lebenskreises zu thun. Und jetzt soll die Gottheit in das Spiel gezogen werden? Tritt hier nicht der Gott wahrhaft als Deus ex machina ein? Wird so das uns vorliegende Problem gelöset? Ist dieses Verfahren nicht das, was Kant die methodum ignauae rationis nennt, und was man an den Theologen so tadelt, wenn sie philosophiren wollen? Wir wollen sehen. So wie vom Seelenprinzip die Rede ist, ist nicht mehr vom menschlichen Wesen die Rede, sondern vom göttlichen:

Digitized by Google

denn das Seelenprinzip, die Vernunft, ist wahrhaft göttlicher Geist (§§. 27. — 29.), dem Menschen einverleibt, aber darum nicht des Menschen, außer wiefern er sich ihn aneignet. So ist das Licht der Sonne, welches auf die Pflanze strahlt, nur in so fern der Pflanze, als sie es mit den elektrischen Spitzen ihrer Blätter in sich aufnimmt. So ist der Lebensäther der atmosphärischen Luft, den das Thier, den der Mensch einathmet, nur in so weit das Besitzthum der Lebendigen, als er in Blut und Saft verwandelt wird. Gott also — und sein Geist ist er selbst — ist folglich schon in Berührung mit dem Leben, wenn von dem höheren Elemente der Menschenseele die Rede ist. Gott spricht durch das Seelenprinzip, die Vernunft, zu dem Menschen, und seine Sprache ist eine Einladung zu sich, an sich, in sein Reich, das Reich der Himmel, das, wie ein Keim, in der Menschenseele verborgen liegt, der sie nur als seinen Fruchtboden verlangt, um in ihr aufzugehen und Frucht des ewigen Lebens zu tragen. Aber sieht dieß der Mensch? weiß dieß der Mensch? kann er es wissen und erfahren? und wie? Gott spricht nur durch sein Gesetz zu dem Menschen, kann, als gesetzgebende Freiheit, nicht anders zu ihm sprechen, kann ihm nur sein Gesetz zur Befolgung vorhalten, aber, was aus dieser Befolgung entspringt, vor derselben nicht zeigen. Und so bliebe der Mensch auf dem Punkte, auf dem er ursprünglich steht, d. h. sich als freie Natur gegen das Gesetz sträubend und auflehnend, indem er es nicht als eine Einladung zur Freiheit anerkennt. Allein was hindert ihn an dieser Anerkennung? Nichts in der Welt, außer die Welt selbst. Diese reizt und lockt ihn viel zu sehr, nimmt seine Aufmerksamkeit viel zu sehr in Anspruch, als daß er sie dem Gesetze in seinem Inneren schenken sollte, welches ihn nur abstößt

durch seine Strenge und zurückscheucht durch seinen Ernst. Wer einladet, muß freundlich seyn. Und so hätte es die Gottheit, so zu sagen, selbst versehen, und es sich selbst zuzuschreiben, wenn der Mensch ihrer Einladung nicht folgt, weil diese Folgeleistung nur durch Gehorsam möglich ist, der den Menschen anwidert. Aber der Mensch muß ja auch der Welt nicht folgen; seine Freiheit ist nicht sklavisch an sie gebunden: er kann sie wenden und richten, wohin er will; und er hat die Wahl, entweder der Stimme der Welt, oder der des Gesetzes zu folgen. Wie? wenn es ihm nun einmal beikommt, das letztere zu thun; wenn er etwa in der Welt die Befriedigung nicht findet, die er sucht? Und daß ihm dieses häufig genug begegnet, davon ist die Erfahrung Zeuge. Wenn ihm nun die Stimme zuruft, die da spricht: „Kommt her Alle, die ihr mühselig und beladen seyd, ich will euch erquicken;" sollte er nicht aufmerksam werden? sollte er nicht auf den Rath dieser Stimme hören? — Was für eine Stimme ist dieß aber? Ursprünglich hat sie kein Mensch in seinem Inneren vernommen. So spricht die Stimme des Gesetzes nicht, das die Seele des Menschen zu ihrem Eigenthum verlangt. Die eben erwähnten Worte sind in der That Worte der Einladung, so mild, so freundlich, so süß, wie nur immer Worte eines edlen Gastfreundes seyn können. Woher kommen sie? Von einem Menschen? Lächerlich! Wie will ein Mensch allen Bedrängten Hülfe leisten, ihnen in aller Noth, in allem Elende Muth und Kraft verleihen? Ist es die Stimme eines die Menschen neckenden und äffenden Dämons? Eine Seele, in der noch Vertrauen zur Wahrheit lebt, muß es wenigstens für möglich halten, daß diese Stimme Wahrheit rede. Aber wenn sie Wahrheit redet, woher kann sie kommen? Abermals:

Digitized by Google

nicht von Menschen; folglich nur von Gott, der die Wahrheit selbst ist. Wie aber von Gott? Es ist ein menschlicher Mund, der das Wort der Einladung zum Himmelreich, zum ewigen Leben ausspricht. Ein seit Menschen Gedenken unerhörtes Wort! Es würde eine Frechheit ohne Gleichen dazu gehören, es ohne Beruf auszusprechen. Dieser Beruf, — denn der Gedanke an eine solche Frechheit vernichtet sich in sich selbst, — er kann nur von Gott kommen. Aber wie von Gott? Es sind nur zwei Möglichkeiten: entweder dieser Mensch hat das gethan, was wir als möglich vorläufig angenommen haben; er hat sich frei von der Welt weg und zu dem Gesetze des Geistes gewendet, hat den Versuch des Lebens im Geiste, in der reinen Freiheit, gemacht, und gefunden, daß dieser Versuch den höchsten Gewinn, nämlich das ewige Leben selbst bringt; er ist folglich der größte Erfinder, der größte Entdecker im Reiche der Menschheit; er hat nicht sowohl blos eine neue Welt, sondern ein neues, ein höheres, ja ein höchstes Leben, ein unzerstörbares und unbegrenzt seliges entdeckt. Oder, falls der Versuch und sein Gelingen für einen Menschen (auch für einen von Gott begeisteten (θεωπνευστοσ), der ja durch die Inspiration immer noch nicht heilig wird,) geradezu etwas Unmögliches seyn sollte: Gott hat ein Wunder gethan, und aus Gnade und Barmherzigkeit sich selbst in Menschengestalt den Menschen zum Wegweiser, zum Troste, zum Heil gegeben; oder, mit andern Worten: Gott ist selbst Mensch, Lehrer, Freund und Helfer der Menschen geworden. Denn daß sich Gott eines eigentlichen, natürlichen Menschen bediene, um durch ihn, wie durch ein Sprachrohr, zu reden, ist von der göttlichen Erhabenheit nicht zu erwarten; sondern eher läßt sich von ihr erwarten, daß sie sich liebend zu ihrem Geschöpfe herablasse in der Fülle seines eigenen

Wesens, um ihm auf seine Weise verständlich zu werden. Ein dritter Fall ist nicht möglich, wenn jene Stimme die Stimme der Wahrheit ist. Aber welcher von den zwei Fällen der nothwendigen Alternative ist der wahrscheinlichste? oder vielmehr, weil es uns hier um Evidenz zu thun seyn muß, welcher von beiden ist der gewisse? Was den ersten Fall anlangt, so wollen wir uns erst in der Menschenwelt umsehen, ob wir gleiche oder wenigstens ähnliche Fälle geschichtlich nachweisen können von einer durch den Menschen selbst frei errungenen Göttlichkeit, oder mindestens von einer Annäherung zu derselben: denn was Mehreren in gewissem Grade gelingt, kann wohl einmal Einem im höchsten Grade gelingen; wie wir dieß ja in den mancherlei Leistungen in Kunst und Wissenschaft gewahr werden. Die sogenannte profane Geschichte — ihre alten Mythen mit eingerechnet — stellt uns Helden dar, welche mehr als Menschliches zu leisten schienen, wie z. B. der Herkules der Griechen. Aber diese fabelhaften Leistungen, auch als wirkliche Ereignisse angenommen, liegen alle insgesammt in dem Kreise menschlicher Zwecke und menschlicher, nur aufs höchste gesteigerter Kräfte: Rettung und Hülfe von irdischen Gefahren, Segnungen mit irdischem Glücke, dieß war das höchste Ziel und die letzte Gewährung jener Helden, selbst wenn sie, wie die des Orients, eingefleischte Götter waren. Die eigentlich und streng historischen Helden der großen Nationen des Alterthums, von denen wir gewisse Kunde haben, folglich der Griechen und Römer, sie bewegen sich sämmtlich in einem rein irdischen Kreise: in dem Kreise des Ruhms, namentlich rücksichtlich der Aufopferung für das Vaterland, und sind mit jenem Unternehmen, welches sich mit dem ewigen Heile der gesammten Menschheit beschäftiget, nicht in Vergleich zu stellen. Legen wir, abgesehen vom Heldenthum, den Maßstab

Digitized by Google

der Größe an die Weisheit, die sich menschlich in den, rücksichtlich der Intelligenz, am reichsten begabten Individuen der alten Völker ausspricht, so finden wir: es ist eben menschliche Weisheit, eingerichtet, um das Leben auf dieser Erde bequem und heiter, oder wenigstens erträglich zu machen: denn selbst die beabsichtigte Vereinigung mit der Gottheit, bei Plato und seinen Vorgängern, hat keinen andern Zweck, als für diese Zeitlichkeit in dem vollkommensten Zustande zu leben. Nun ist dieß allerdings etwas höchst Bedeutendes, und keine geringere Aufgabe, als die der Seelengesundheit selbst. Allein eben diese unsere eigene Aufgabe ist dennoch nur ein Mittel zum Zweck, der kein anderer ist, als das ewige Leben; und dieses, in der bestimmten Klarheit und Wärme der Christuslehre, als eine Bürgerschaft, eine Erbschaft und ein Eigenthum der Kinder des himmlischen Vaters, kam nicht in die phantasieenreichen Ideen jener alten Denker, geschweige in ihr Herz: denn die Vereinigung des Menschen mit der Gottheit, die sie sich dachten, war immer nur gleichsam eine leblose und herzlose, ja, genau genommen, eine seelenlose; wie Jeder augenblicklich anerkennen muß, der die Schönheit, von welcher Plato, der begeistertste der alten Denker, spricht, einigermaßen genau ins Auge faßt. Nur ein Gedankending ist diese Schönheit; in ihr kein lebendiger Strahl der Gottheit in Kraft, Licht und Liebe, wie er uns aus den Worten der einfältigen Apostel entgegenströmt. Nein, die Gottheit, „in der wir leben, weben und sind," das Vaterauge, das auf alle seine Kinder blickt, das jedes Haar auf ihrem Haupte gezählt hat, das Vaterherz, das seinen Kindern nicht Stein statt Brod gibt, die heidnischen Weisen haben es nicht erkannt. Und wie wollten sie es auf dem Wege, den sie einschlugen? Der Weg des Raisonnements, er führt

nicht zu Gott. Der Weg, der zu Gott führt, heißt: „Gib mir, mein Sohn, dein Herz!“ Und wo ist hievon bei den alten Weisen sammt und sonders die Rede? Ja, die Alten, auch die Nichtweisen, kannten eine Frömmigkeit, eine Verehrung der Götter; aber welcher Götter? Solcher, die ihnen zeitliches, irdisches Wohl oder Wehe bringen konnten, und die selbst unter dem ehernen Schicksale standen. Aber der Gott, den der Gottmensch predigte, ist der Gott des Schicksals selbst; alles Geschick, alles, was gesendet wird, ja aller Zufall, alles, was dem Menschen zufällt, stammt von ihm ab, und strömt aus seiner ewigen Lebens- und Kraftfülle, aus seiner ewigen Weisheit und Güte. Er hat keinen andern neben sich, wie der Ormuzd den Ahriman; das Böse ist nichts Ursprüngliches, nur etwas Gewordenes, was dennoch dem Guten dienen muß. Kurz, ein Kinderspiel ist die Weisheit der alten Denker gegen die erhaben-einfältigen Offenbarungen des Menschensohnes, von welchem hier die Rede ist. Denn es ist das eigentliche Amt der Weisheit, die ausschweifenden menschlichen Gedanken in eine bestimmte Bahn und zu einem bestimmten Ziele zu führen, so daß innere Eintracht und Befriedigung der Gewinn des Forschens ist. Und einen andern Bürgen der Wahrheit haben wir nicht, als eben unsere vollständige Befriedigung in allen Beziehungen, die uns als eben so viele Räthsel aufgegeben sind. Ein Raisonnement, welches uns mit uns selbst uneins läßt, welches nicht mit unsern praktischen Bedürfnissen im genauesten Einklange steht, hat für uns keinen Werth und keine Bedeutung. Der Mensch sucht das Leben; und das Licht ist da, um den Weg des Lebens zu zeigen. Ein Licht, das nicht leuchtet, ist ein Unding.

Diesem Allem zu Folge finden wir in That und

Wort bei der profanen Welt der Alten nichts, was der lebenverheißenden Erscheinung des Menschensohnes gleich käme, oder nur ähnlich wäre. Allein wie ist es in der heiligen Geschichte, für deren Culminationspunkt allgemein jene Erscheinung gehalten wird? Wohl zählt sie der gottgeweihten Männer nicht wenige auf, kräftig in That und Wort, oder wenigstens im Glauben, dem Lebenselemente des Gerechten: einen Abraham, Moses, David, Elias, einen Johannes in der Wüste, um nur die hervorleuchtendsten zu nennen. Allein man werfe einen genauen Blick auf den Lebenskreis eines jeden unter ihnen, und man wird finden, daß sich kein einziger von allen an Lebenskraft und Weisheit auch nur in der Ferne mit jenem Einen vergleichen läßt. Die kräftigsten Naturen unter den Genannten waren unstreitig Moses und Johannes. Allein der große Gesetzgeber der Israeliten schrieb das Gesetz der Furcht auf eherne Tafeln, und seine Verheißung war ein irdisches Land; der Gesetzgeber des Menschengeschlechts hingegen schrieb das Gesetz der Liebe in die Herzen, und seine Verheißung ist das Reich der Himmel. Der große Vorläufer Jesu rufte den Sündern Buße, sein Nachfolger rief ihnen Vergebung zu. Um wie viel größer also die Liebe ist als die Furcht, und das Reich der Himmel als ein kleines Land der Erde, um wie viel größer die Vergebung ist als die Strafe: um so viel höher steht der Liebende und Vergebende als die blos drohenden und strafenden; und die Idee, die Jener nicht blos aussprach, sondern darstellt in der Wirklichkeit; die Idee der Lebensvollendung im heiligen Gehorsam, in der ausgleichenden Gerechtigkeit und in der reinsten Opferliebe; kurz, die Idee des göttlichen Wesens, wie es in der Form erscheint (§§. 27. — 29.), ist eine so

einzige, so auffallend göttliche Erscheinung, daß es auch schon auf den ersten Blick schwer fällt, sie als eine blos durch Kampf und Anstrengung errungene Virtuosität zu betrachten. Schon Virtuos in irgend einer Kunst wird Niemand ohne Gabe und Beruf, ohne Talent und Genius. Welcher Genius konnte aber diesem himmlischen Leben beigegeben seyn, als der Genius des Himmels selbst, der Geist Gottes? Alle Zeugen gestehen, daß Jesus der Mensch ohne Sünde war; und wir müssen nicht wissen, was dieß sagen will, oder wir müssen eingestehen, daß ein rein heiliges Leben, wie dieses, sich nicht auf natürlichem Wege erreichen läßt. Auf natürlichem Wege bringt es Niemand zur Heiligkeit: denn gerade dieser Weg führt von der Heiligkeit ab. Eben so wenig aber bringt es Jemand zur Heiligkeit, wenn er den natürlichen Weg verläßt und vom Leben scheidet, wie die Anachoreten: denn die Basis verlassen, um auf dem Prinzip zu ruhen, streitet gegen das Gesetz der Natur und des Geistes. Nur aus inniger Vereinigung von Natur und Geist entspringt das vollkommene Leben und die Gesundheit der Seele, wie sie aus dem Ideal der Menschheit hervorstrahlte. Aber wie wurde der Gottmensch dieses Ideal? Ein Ideal läßt sich nicht werden, nicht zusammensetzen, nur entwickeln; und die Idealität des Menschensohnes bestand eben in der reinsten Vereinigung der Elemente des Seelenlebens, in der reinsten Durchdringung derselben; wie sich im klaren Quelle die Elemente des Wassers auf das innigste durchdrungen haben. Allein der Quell des reinen Lebens quoll aus ihm ursprünglich hervor, mußte in ihm ursprünglich seyn; und dieses vollendet schöne Seelenleben mußte sich, wie die Knospe der Rose, nur aus unmerklichem Anfange entfalten; aber die Idee dieses

Le-

Lebens müßte schon in der Knospe verschlossen liegen: denn nichts wahrhaft Lebendiges wird aus Stücken zusammengesetzt, gleich einem Werke mechanischer Kunst; nicht von außen hinein gestaltet sich das Leben, sondern von innen heraus, d. h. aus der Einheit in die Mannichfaltigkeit der Gegensätze. Unser Seelenleben ist ursprünglich kein einiges Leben, sonst könnte es nicht bei seiner Entwickelung in seine Elemente zerfallen: denn in jedem von uns wohnt die Sünde neben dem Gesetze. Unsere Freiheit ist zur Sünde geworden, weil sie vom Gesetze abgefallen. Sie war abgefallen vom Gesetze, ehe wir geboren waren. Wohl erkennt dieß der Seher, wenn er ausruft: „Siehe, ich bin aus sündlichem Samen gezeugt, und meine Mutter hat mich in Sünden empfangen.“ Nicht so bei Jesus, nach unseren heiligen Schriften, und wenn der Gott der Wahrheit nicht der Gott der Lüge ist. Ein von Hause aus sündiger Mensch konnte sich nicht als Lösegeld für die Sünden der Menschen darbieten. Keine Mühe aber und keine Arbeit konnte ihn auf natürlichem Wege entsündigen. Selbst die Frömmsten, z. B. ein Joseph, waren nur fromm, indem sie sich hüteten, Sünde zu begehen; aber die Fähigkeit des Sündigens, der Keim der Sünde, lag in ihnen, nur daß sie ihn nicht zum Aufbrechen kommen ließen, wie manche Andere dieß mit dem Keime zum Guten thun. In ihm, aus Gottes Geist gezeugt, und längst als solches Erzeugniß verheißen, lag kein solcher Keim, sonst war er ja ein Mensch wie andere, unfähig, mit heiligem Worte die Sünde zu vergeben. Kurz, je genauer wir auf sein Leben und Wesen blicken, desto mehr tritt deutlich hervor, daß von jenen zwei Möglichkeiten, die wir oben angenommen, nur die letztere, als in jener Wundererscheinung realisirt, angesehen

Digitized by Google

werden muß, nämlich diese, daß der Menschensohn göttlichen Ursprungs war; nicht, wie wir Alle es sind, nur dem Geiste nach, sondern, wie wir es nicht sind, auch der Natur nach. In Christus ist die göttliche Natur Mensch geworden, oder es müßte keine göttliche Natur (Urform im Urwesen, §. 4.) geben, oder sie müßte zu stolz seyn, um sich zu ihrem Geschöpfe, dem Menschen, herabzulassen, gerade dann, wenn er ihrer am äußersten bedarf. Wer eine ewige Wahrheit anerkennt und sie nicht in den Blättern unserer heiligen Schriften findet, so einfältig und groß, wie in dem Buche der Natur; wer nicht, durch diese Wahrheit auf sich selbst zurückgeführt und sich selbst erkennend in seinem unheiligen Verhältnisse zum Heiligen, die reine Idee des Heiligen in Christus ausgesprochen findet, wie sie nur im Wesen der Gottheit selbst liegen kann: der wird, behaupte ich, überall umsonst nach Wahrheit suchen; denn die Heiligkeit ist von der Wahrheit unzertrennbar; und hier ist das Heilige in die Welt gekommen, oder nirgends. — Wozu dieß Alles? fragen wir nochmals. Sind wir nicht ganz von unserm Wege abgekommen? Sollten nicht in diesem §. die Bedingungen zur Vereinigung der Elemente unseres Seelenlebens aufgestellt werden? und ist bis jetzt ein einziges Wort von diesen Bedingungen und dieser Vereinigung gesprochen worden? Doch ja! es ist im Laufe dieser Darstellung gezeigt worden, daß sich diese Elemente nicht vereinigen lassen, weil sich überhaupt kein Leben aus Stücken zusammensetzen läßt. Und so wäre denn unsere ganze Theorie der Seelengesundheitskunde, und obenein die praktische Anweisung zur Seelengesundheit, lediglich wegen welcher wir jene aufzustellen immer noch auf dem Wege sind, gleichsam in Rauch aufgegangen? Mit einem Male wäre uns die

Digitized by Google

Aussicht und Hoffnung abgeschnitten, was wir so mühsam begonnen, gedeihlich zu Ende zu führen? Wozu haben wir denn die Lehre von den Elementen des Seelenlebens angelegt und durchgeführt, wenn sich diese Elemente nicht verbinden, nicht zusammenweben, nicht zu einem Ganzen gestalten lassen? Auf jeden Fall also hat unsere scheinbare Digression großen Einfluß auf diese Arbeit selbst, und dieselbe muß entweder als eitel aufgegeben werden, oder es muß sich von dem Punkte aus, wo wir jetzt stehen, eine neue, unerwartete Aussicht eröffnen. Aber sind wir auch genau genug bei der Ziehung unseres Resultats gewesen? Hat sich nicht irgendwo ein Rechnungsfehler eingeschlichen? Wenigstens übereilt wollen wir weder vom Bisherigen ab- noch zum Folgenden übergehen. Kehren wir nochmals auf den Punkt zurück, welcher zu dieser Digression die Veranlassung gab. Es wurde (§. 37.) erwiesen, daß an eine Vereinigung der Elemente des Seelenlebens, „so lange ihr natürliches Verhältniß fortdauert," nicht zu denken sey. Zu Anfang des jetzigen §. wurde der Versuch gemacht, die Aufgabe durch die Freiheit zu lösen, weil eben sie nicht gezwungen ist, sich dem Gesetze der Natur zu fügen. Allein es wurde gezeigt, daß sie dennoch von der Strenge des Gesetzes zurückgescheucht werde. Diese Strenge müßte nachlassen, und einer freundlichen Einladung Platz machen. Im Menschen ist keine solche gegeben; sie kann nur auf außerordentliche Weise von Gott ausgehen, als eine Stimme der Huld. Eine solche ist historisch nachgewiesen worden, als aus rein-göttlicher Quelle fließend; zugleich ist auch die Idee, nicht der Vereinigung, aber der Einheit der Elemente des Seelenlebens praktisch in einem wirklichen Menschenleben aufgezeigt, welches sich aber eben dadurch als erscheinen-

Digitized by Google

des göttliches Wesen beurkundet. „Wer mich siehet, siehet den Vater.“ Hier war also mehr als Gesetz; hier war das Leben in seiner Vollendung, Geist und Natur vollkommen Eins, und das Problem praktisch gelöst. Diese Lösung würde uns aber nicht von Nutzen seyn, weil wir dadurch doch keine Gottmenschen werden können, wenn nicht der Meister den Schülern in der Kunst des Lebens bestimmte Vorschriften für dieselbe gegeben hätte. Diese können keine andern seyn, als die von uns gesuchten Bedingungen, wenn nicht zur Vereinigung der Elemente des Seelenlebens von außen herein (als welche erwiesenermaßen einen Widerspruch enthält), so doch zur Einheit oder Ungetrenntheit (Integrität) derselben von innen heraus. Und hier sind wir auf einem neuen Felde der Untersuchung, und gleichsam auf einem Wendepunkte derselben angelangt. Von innen, von einer gewissen Unverletztheit des inneren Lebens, welches ja in seinem Ursprunge Einheit ist (§. 6.), anzufangen, um das Problem zu lösen, war uns noch gar nicht in den Sinn gekommen, und ist, wir müssen es zugeben, überhaupt nie einem Menschen in den Sinn gekommen, der bei Selbstbeobachtung den Widerspruch seines Wesens entdeckend, Einigung seines Inneren auf blos menschliche Weise suchte. Alle Denker der alten und neueren Zeit haben den Streit zu schlichten gesucht, indem sie entweder die Partheien auseinander jagten, oder sie von außen herein zu vereinigen suchten. Beiderlei Verfahrungsweisen finden aber einen praktischen und nicht zu lösenden Widerspruch in dem Menschen selbst (§§. 3. — 13. 37. 38.). Jedoch es genügt, in diesem §. die Unmöglichkeit der Vereinigung beider Elemente des Seelenlebens von außen herein gezeigt zu haben. Was für eine Auskunft uns für den entgegengesetzten Weg

Digitized by Google

gegeben werde, bleibt der nächsten Untersuchung aufbehalten.

§. 39. Allgemeine Bedingung zur Vereinigung der Elemente des Seelenlebens.

Die Elemente des Seelenlebens, Natur und Geist, zu vereinigen, bleibt uns, dem (§§. 37. 38.) geführten Beweise zu Folge, kein anderer Weg, als der von innen nach außen. Allein es ist so eben erwiesen worden, und Jeder führt sein ganzes natürliches Leben hindurch den Beweis praktisch, daß die Spaltung der genannten Elemente im Menschen eine ursprüngliche ist. Sie erwacht mit dem Bewußtseyn. Vor dem Bewußtseyn sind diese Elemente allerdings noch nicht getrennt: denn der Mensch ist da noch ganz Natur; so wie aber der Geist zur Natur hinzutritt, steht er ihr auch, getrennt von ihr, nicht blos gegenüber, sondern auch entgegen. Es ist wohl überflüssig, zu erinnern, daß es eine freie Natur ist, welcher der Geist gegenüber und entgegensteht. Der Charakter der freien Natur ist die Neigung, der Charakter des Geistes das Gesetz. Neigung und Gesetz (Pflicht), wir erfahren es von Jugend auf, stehen einander stets feindlich gegenüber. Nun gehört aber die ausübende Gewalt (der Wille) der freien Natur an, wie die gesetzgebende Macht dem Geiste. Der Wille ist folglich ursprünglich auf Seiten der Neigung, welche die Gegnerin des Gesetzes (der Pflicht) ist. Die gesetzgebende und die ausübende Macht im Seelenstaate sind also nicht blos getrennt, sondern auch feindlich gespalten; und dieß zwar „von Jugend auf und immerdar." Was auch der natürliche Mensch, durch Erziehung und Belehrung geleitet, versuche, die Neigung mit der Pflicht, das Herz mit

der Vernunft zu versöhnen: es gelingt ihm nicht. Die Neigung läßt sich wohl unter das Joch der Pflicht beugen; aber sie gehorcht stets nur widerwillig. Das Gesetz läßt sich bei denen, bei welchen die Gewöhnung zu Zucht und Sitte versäumt wurde, wohl zurückweisen und verdrängen; aber seine Ansprüche mit denen der Neigung zu verschmelzen, gelingt nicht. Kurz, es bleibt im Menschen ein ursprünglich feindlicher Gegensatz zwischen Natur und Geist. Demnach scheint auch von innen heraus an eine Vereinigung der nur im Menschen ursprünglich feindlichen Elemente nicht zu denken: denn der Zwiespalt beider ist eben ein innerer. Demnach scheint der Mensch die Hoffnung zur Seelengesundheit auch auf diesem Wege aufgeben zu müssen. Auch der große Lehrer der Menschheit bestätiget dieses Urtheil, indem er sagt: „Es sey denn, daß ihr von neuem geboren werdet, so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen." Er scheint hier die Unmöglichkeit jener Vereinigung scharf und bestimmt aufzustellen: denn wie kann der Mensch, der schon geborne, von neuem geboren werden? So fragte aber auch schon Nicodemus, und der Herr blieb ihm die Antwort nicht schuldig. Geistig also sollte der Mensch sich gleichsam neu gebähren, neu gestalten? So stünde denn auf einmal die allgemeine Bedingung zur Vereinigung der Elemente des Seelenlebens, und folglich zur Seelengesundheit, vor uns: geistige Wiedergeburt zum neuen Menschen. Diese könnte nun freilich ohne ein Absterben des alten Menschen nicht Statt finden: denn wenn das Neue geboren werden soll, muß das Alte sterben. Was ist denn aber das Alte, das hier sterben soll? Doch wohl nur der krankhafte Auswuchs im Menschen, der den Zwiespalt zwischen Natur und Geist begründet und unterhält? Und worin besteht

denn dieser krankhafte Auswuchs, welcher sterben oder ausgerottet werden soll? Werfen wir nur einen recht scharfen Blick auf unser inneres Wesen; wir werden ihn leicht entdecken. Es wurde früher (§. 37.) gesagt: Nicht daß wir Natur sind, hindert unsere Verbindung mit dem Geiste, sondern daß wir freie Natur sind. Dadurch selbst- und eigenmächtig verschmähen wir den Gehorsam des Gesetzes; und hieraus entspringt aller Zwiespalt und alles Unheil unseres Lebens: denn nur die freie Seele ist gesund, und nur der Geist macht frei, und der Geist nur durch das Gesetz. Unsere Naturfreiheit ist gleichsam eine wilde Freiheit, eine bloße Ungebundenheit; und diese wirkt zerstörend, um so mehr, je mehr sie sich vor der Form scheut. Sie ist also in der That in ihrer Unform weniger eine Gabe, als vielmehr ein Auswuchs unseres Wesens zu nennen, der gesunden Gestalt unserer Seele hinderlich. Wie nun? so sollen wir unsere Freiheit ausrotten? unsere Anlage zum höheren Leben ersterben lassen? Abgerechnet, daß wir dieß nicht einmal vermögen, so würden wir, wäre es möglich, in die Reihe bloßer Naturwesen zurücktreten, oder gar zu Maschinen herabsinken. Allein dieß wird auch unter jener Ertödtung nicht verstanden. Unsere Freiheit soll nur als formlose Freiheit untergehen, als natürliche Freiheit ersterben, um als geistige Freiheit wieder zu erstehen und gleichsam neugeboren zu werden. Die Freiheit der bloßen Möglichkeit nach (§§. 7. 10.), soll in wirkliche Freiheit umgewandelt werden. Und diese Idee hat weder etwas Abschreckendes, noch Widersprechendes, sondern ihre Realisirung müßte uns höchst willkommen seyn, wenn sie anders möglich wäre. Es wäre dieß aber nur unter der Bedingung möglich, daß wir uns mit Freiheit entschließen könnten, unsere Freiheit auf-

Digitized by Google

zugeben, und uns dafür die Freiheit des Geistes zu eigen zu machen. Aber enthält diese Bedingung nicht wieder eine Unmöglichkeit?

„Vermag der Mensch von seinem Selbst zu scheiden?" Und gerade dieß wird uns in jener Lehre geboten, die uns, statt des vergänglichen, ein ewiges Leben verspricht. Unser Selbst, unsere natürliche Freiheit, unser natürliches Leben sollen wir hingeben, um dafür das ewige einzutauschen. Der Geist der Freiheit ruft uns zu: „Wer sein Leben verliert um meinetwillen, der wird es erhalten zum ewigen Leben." Es ist also eine hohe, geistige Lehre, mit der wir es hier zu thun haben, und die auf das Schmählichste mißverstanden werden würde, wenn wir meinten, daß sie uns die Aufopferung unseres Lebens selbst, d. h. der Naturbedingungen unseres Daseyns, gebiete. Nur die Aufopferung unseres selbstischen Lebens, unserer eigenen, natürlich-freien Lebensweise, wird geboten, nur den natürlichen Menschen in seiner gesetzlosen Freiheit, die als ein Abfall angesehen wird (s. die Einleitung), sollen wir ertödten, damit aus uns ein neuer Mensch, ein geistig-freier, geboren werde. Hoffentlich gibt uns jene Lehre auch die besonderen Bedingungen an, unter denen dieß möglich ist: denn wir selbst suchen dieselben vergeblich aus uns selbst zu entwickeln; ja nach menschlicher Ansicht gehören sie unter die Unmöglichkeiten (§. 38.). Hören wir also, nach Maßgabe jener Lehre, weiter, unter welchen besonderen Bedingungen jene allgemeine Bedingung zur Vereinigung der Elemente des Seelenlebens, nämlich die geistige Wiedergeburt, zu bewerkstelligen sey.

Digitized by Google

§. 40. Besondere Bedingungen zur Vereinigung der Elemente des Seelenlebens.

Es darf von dem Menschen nichts Unmögliches gefordert werden. Unmöglich ist es aber, erwiesenermaßen (§§. 37. 38.), daß der Mensch aus sich selbst und durch sich selbst das Göttliche erkenne, und noch mehr, daß er es leiste. Er bedarf also eines höheren Beistandes. Nicht bedarf er eines solchen zu der Befriedigung der Bedürfnisse und zu der Ausbildung der Anlagen, die ihren Ausgangs- und Endpunkt im Erdenleben haben. Hier hilft schon Einer dem Andern weiter fort, bis die Meisterschaft erreicht ist. Allein in der Kunst des höchsten, des heiligen Lebens, da muß ein Meister auftreten, der von Oben kommt und die göttliche Weihe in dem Heiligthume des Geistes selbst empfangen hat: denn „was vom Fleisch (menschlich) geboren ist, das ist Fleisch, was aber vom Geist (göttlich) geboren ist, das ist Geist.“ Und was sagt denn dieser Meister, dessen Wort der Wahrheit wir nicht blind hinnehmen, sondern an unserm Leben selbst prüfen sollen. Er spricht zunächst: „Werdet wie die Kinder.“ Und wie sind denn die Kinder? Sie sind einfältigen Herzens, d. h. aufrichtig, ohne Falsch, rein *). Und worin besteht denn die Reinheit des Herzens? Darin, daß das Herz noch keine selbstischen Beziehungen kennt. Vom Herzen aus also soll

*) Man könnte fragen: wie können die Kinder als Muster anempfohlen werden, da doch der Mensch, ex hypothesi (§. 38.), von Hause aus nicht rein, nicht heilig ist, sintemal er aus sündlichem Samen gezeugt ist. Die Antwort ist: in dem Kinde ist die Sünde noch nicht erwacht; es hat noch nicht „wirklich“ gesündigt, und ist also in so fern auch noch nicht unheilig.

die neue Geburt beginnen. Der Mensch soll wieder umkehren zu der ursprünglichen Herzenseinfalt, und in dieser für die Einwirkung des Geistes empfänglich werden. Was hat denn aber der Geist mit dem Herzen zu thun? Alles: denn es ist eben das selbstsüchtige, von Gott abgefallene Menschenherz, welches dem Einflusse des Geistes widerstrebt, weil es sein Gesetz nur von seiner Neigung empfangen, d. h. keinem Gesetze gehorchen will, sich nicht binden, d. h. nicht frei machen lassen, weil die Neigung schon gebunden ist und ihre Banden liebt. Der Mensch, unter der Gewalt der Neigung, ist Sklave, so frei er sich wähne: denn diese Freiheit ist nur Freiheit d. h. Losgerissenheit vom Gesetze; und in dieser gefällt sich der Mensch gar zu wohl, weil er in ihr den Zwang des Gesetzes nicht empfindet. Zwar empfindet er auch den Zwang seiner Fesseln nicht, weil sie das Werk seiner Wahl sind; aber eben darum kann er auch aus seiner Gebundenheit nicht los; er ist ein Sklave, ohne es zu wissen, und kann daher auch nicht frei werden wollen. Es ist also nur ein Wahn von Freiheit, in dem wir befangen sind, so lange wir von der Neigung unseres Herzens gebunden sind. „Nur, welche der Geist frei macht, die sind recht frei;" diesen kann weder die Sorge und Furcht, noch die Begierde etwas anhaben, welche die beständigen geißelnden Begleiter, die wahren Furien des Menschenlebens sind, so lange sich dasselbe in den Kreisen selbstischer Neigung herumbewegt. Wie ist da an Gesundheit der Seele zu denken? Also nur der vom Geist (von Gott) ausgegangene Menschensohn, — sein göttliches Bild steht vor euch, mit den reinsten Zügen gezeichnet in den Schriften seiner Gesandten, — nur er ist der wahre Seelenarzt; den wollen wir hören. Und er wendet sich zunächst an unser Herz. Aber wie? Hat es denn nicht schon vor ihm mehrere solcher Aerzte gege-

Digitized by Google

ben? Haben nicht alle wahren Weisen des Alterthums Reinheit des Herzens empfohlen? War sie nicht die Grundlage der alten indischen, persischen, ägyptischen Religionslehre? Hat nicht ein Pythagoras, ein Plato vor Allem Reinigung des Herzens von den Leidenschaften zu einem wahrhaft gesunden Leben verlangt? Und wollen wir die Heroen der sogenannten profanen Völker oder Heiden nichts gelten lassen, geht nicht der Geist des Mosaischen Gesetzes auf Reinigung des Herzens aus? Hat Christus etwas anderes gelehrt, als Moses, auf den er sich noch dazu, so wie auf die Propheten, immerfort beruft? Sagt er uns also etwas Neues, Unerhörtes, das nicht auch schon andere Menschenkinder gesagt hätten? Wohl! Aber wer läugnet denn, daß das Gesetz des Geistes in aller Menschen Herz geschrieben ist? daß es folglich auch von Anbeginn und überall gefunden und verkündiget werden konnte? Trügen wir den Geist Gottes nicht in uns, wie könnten wir ihn, und spräche er auch in einer Stimme vom Himmel zu uns, vernehmen? Dieses also kann es nicht seyn, warum wir diesen Menschensohn für den wahren, ja einzig wahren Seelenarzt ausgeben, und als ein Geschenk der Gottheit, ja in ihm den geoffenbarten Gott selbst verehren. Der wahre Arzt ist der, der da hilft. Nicht durch sein zunächst genanntes Gebot hilft uns Christus, auch nicht durch das zunächst zu nennende: das Gebot der Liebe; obschon in diesem Umfange kein Sterblicher vor ihm dieses Gebot ausgesprochen und ins Leben eingeführt hat: sondern er hilft uns durch die Erweckung einer Kraft, die ganz eigenthümlich von ihm ausgegangen ist, und in deren überschwenglich reichem Besitze er war; einer Kraft, deren Keim zwar auch in jedem Menschenherzen liegt, welcher aber nur durch einen Lichtstrahl von Oben geweckt und genährt werden

konnte, wie sich die Kraft der Pflanze nur durch das Licht der Sonne entwickeln kann. Also noch einmal: es ist nicht blos die Lehre Christi, so wahrhaft göttlich sie in ihrer Vollendung ist, durch welche er über alle sterblichen Lehrer erhaben dasteht, sondern die Kraft, welche er dieser Lehre gleichsam mit auf den Weg zu dem Herzen gegeben hat, und durch welche allein die Erfüllung seiner Vorschriften möglich wird. Welche Kraft ist dieß nun? Man lächle, man spotte, so lange man den Sinn des Wortes nicht versteht; aber man lerne ihn verstehen: es ist die Kraft des Glaubens. Christus wird mit Recht „der Anfänger und Vollender des Glaubens" genannt: denn er hat zuerst auf den Glauben als Heilmittel des Menschengeschlechts hingewiesen, ihn in seiner nächsten Umgebung geweckt, gleichsam eine Pflanzschule des Glaubens gegründet, und die Macht seines Heilmittels durch die außerordentlichsten Thaten bekräftiget. Diese Thaten erfordern aber selbst schon den Glauben, und wer sie bezweifelt, für den sind sie nicht vorhanden. Es soll ihrer hier also blos beiläufig und des Zusammenhanges wegen, in welchem sie mit dem Glauben selbst stehen, gedacht worden seyn. Zunächst haben wir den Glauben, als Heilkraft, seinem Wesen nach begreiflich zu machen. Es versteht sich, daß hier nicht vom Glauben, als einer Heilkraft gegen körperliche Gebrechen, die Rede ist (wiewohl wir ihn auch in dieser Qualität nicht verläugnen wollen), sondern als von einer Heilkraft gegen das Erbübel der Seele, die Sünde: denn die Sünde ist der Abfall, und der Abfall ist das eigene, das selbstische Leben, und dieses ist das Leben nach der natürlichen Freiheit, welche sich dem Gesetze des Geistes nicht fügen will. Dieses natürlich-freie Leben soll ertödtet werden. Diese Ertödtung haben wir als allgemeine Bedingung zur Seelen-

Digitized by Google

gesundheit, oder zur Vereinignng der Elemente des Seelenlebens (§. 39.) festgesetzt, und nehmen sie hier an als conditio sine qua non. Sie ist aber unmöglich, diese Ertödtung, durch blos menschliches Bemühen, weil dieses Bemühen selbst nicht möglich ist (§. 38.). Demnach muß eine höhere Dazwischenkunft eintreten, die wir in der Kraft des Glaubens angedeutet haben. Also nochmals: worin besteht diese Kraft? oder was ist ihr Wesen? und sodann: wie gelangt der Mensch zu derselben? Vor allen Dingen nun wollen wir bemerken, daß der Glaube kein Gebot ist, wie die Reinheit des Herzens, von welcher schon gesprochen ist, und wie die Liebe, von welcher noch gesprochen werden soll. In diesen Geboten liegen allerdings die eigentlichen Bedingungen zur Seelengesundheit; aber die Erfüllung derselben ist, wie schon mehrfach angedeutet worden, ohne die Kraft des Glaubens nicht möglich. Wie kann nun der Glaube solche große Dinge thun? Was man gemeinhin Glauben nennt, dieß thut es freilich nicht: denn dieser Vulgo-Glaube ist ein nichtiges, elendes Ding, ein abgestorbener Zweig des echten, lebendigen Glaubens, und nur das Eigenthum Solcher, welche selbst dem echten Leben abgestorben sind. Der Glaube, als „subjektives Fürwahrhalten," wie ihn die Philosophen definiren, steht mit Subjekt und Objekt in gleichem Range, d. h. er ist eine leere, todte Abstraktion. Das ist der Fluch der Abstraktion, daß sie das Leben in seinen Wurzeln ertödtet. Dieser Fluch und Tod ist denn auch in den Schulen sich selbst genügender menschlicher Weisen, der eigentlichen, vortrefflich sogenannten Weltweisen, dem ursprünglich lebendigen Glauben geworden. Sie denken nicht daran, diese Denker, daß die Wurzel unseres Lebens sich vom Glauben nährt. Der Glaube ist freilich in dieser Hin-

Digitized by Google

sicht noch keine Gotteskraft; er ist eine bloße Naturkraft, nämlich — um doch auch mit den Philosophen dieselbe Sprache zu reden: — er ist die ursprüngliche (subjektive) Nöthigung alles Objektive, als solches, für wahr zu halten. Dem zu Folge gibt es einen ursprünglichen Sinnesglauben, einen mathematischen, einen logischen und einen metaphysischen Glauben, je nachdem die Quellen und Gegenstände unserer Erkenntniß verschieden sind. Wir vertrauen der vierfachen, hier genannten Gesetzlichkeit; warum? weil wir innerlich (subjektiv) dazu genöthiget sind. Wir haben keinen Bürgen für die Wahrheit in dieser vierfachen Hinsicht, als eben unsere innere Nöthigung. Wir können dieser uns durchdringenden Nöthigung nicht widerstehen; wir müssen auf das, was uns als nothwendig erscheint, das Siegel unseres Glaubens drücken, da wir bei aller Nöthigung dennoch um unsere Einwilligung gefragt werden, weil wir frei sind. Wir haben zwar keine Wahl in Anerkennung der objektiven Wahrheit; aber unsere Anerkennung soll uns dennoch nicht abgezwungen werden; wir sollen frei bekennen, daß wir die Nothwendigkeit (das Gesetz) für den Charakter der Wahrheit halten. Hierauf beruht alle Evidenz. Was ich nicht anders, als auf eine bestimmte Weise denken, erkennen, wahrnehmen kann, das ist mir wahr, eben weil ich nicht vermögend bin, es anders aufzunehmen. Kurz, die Nothwendigkeit ist das Criterium der Wahrheit (§. 3.). Habe ich nun Ursache, mich mit meiner Erkenntniß der Wahrheit zu brüsten? Besitze ich rücksichtlich der Wahrheit etwas mehr, als das Vertrauen, den Glauben, daß das Nothwendige auch wahr sey? Heißt es nicht auch hier:

Du mußt glauben, du mußt hoffen,
Denn die Götter leih'n kein Pfand!

Digitized by Google

Allerdings heißt es so, und Niemand kann es ändern. Inzwischen ist der Glaube, von welchem wir eigentlich zu reden haben, ein ganz anderer, als der hier genannte, den man füglich den theoretischen nennen kann. Es ist ganz eigentlich ein praktischer Glaube, von welchem hier die Rede seyn soll; aber darum, weil er praktisch ist, um keinen Grad unsicherer, oder seiner Sachen weniger gewiß, als der theoretische, von dem wir hier nur noch schließlich bemerken wollen, daß er in seiner Art auch ein lebendiger Glaube ist: denn er ist ja die Wurzel unseres theoretischen Lebens, die Basis, auf welcher alle Anerkennung der Wahrheit ruht, die Basis aller Evidenz; demnach von keiner so geringen Bedeutung, und keineswegs im Nachtheile gegen die sogenannte objektive Erkenntniß selbst, die allererst durch ihn möglich wird. — Was nun den praktischen Glauben anlangt, so hängt auch dieser mit der Wahrheit auf das innigste zusammen; aber er ist nicht auf gleiche Weise, wie der theoretische, durch das Band der Nöthigung an sie geknüpft, sondern wie er von der Freiheit, der freien Hingabe des Herzens, der Herzens-Zuversicht, ausgeht, so ist er auch auf die Freiheit, nämlich auf die Aufrichtigkeit der Gesinnung Anderer, gerichtet. Im Glauben vertraut das Herz dem Herzen. Ohne diese Beziehung gibt es gar keinen praktischen Glauben. Wie uns der theoretische Glaube an die Wahrheit des Nothwendigen (der Natur) bindet, so der praktische an die Wahrheit des Freithätigen (des Geistes). Die Wahrheit der Geister ist die ihrer Gesinnung, oder die Wahrhaftigkeit, oder die Treue. Dieser Glaube ist das Band der Geister. Daher man denn auch den Ausdruck: „Treue und Glauben," anwendet, wenn man von dem Bande spricht, welches die Menschen, der Gesinnung nach, unter einander verbindet. Wo Treue und Glaube auf-

Digitized by Google

hören, da hört auch die aufrichtige Gemeinschaft unter den Menschen auf; da tritt Spaltung, Trennung, rücksichtlich der Gesinnung, ein; da zerreißt das magische Band der einfältigen Herzens-Zuversicht; da erscheint, statt der Aufrichtigkeit, Verstellung und Heuchelei, statt des Vertrauens, Mißtrauen und Unglaube. Der Unglaube ist blos in dem Wirkungskreise des praktischen Glaubens möglich: denn der theoretische Glaube ist bindend mit Nöthigung, und er kann nur aufhören, wenn das Bewußtseyn aus seinen Angeln gehoben wird; aber der praktische Glaube ist ein freies Band, das vom Herzen, von der Gesinnung aus, die unter der Freiheit steht, geknüpft und gelöst wird. Wie die Gesinnung, so der Glaube. Ein treues, einfältiges Herz glaubt; daher das Herz des einfältigen Kindes lauter Glaube ist. Ein von der Aufrichtigkeit abgewichenes Herz kann nicht mehr glauben, in dem Maße, wie es die Aufrichtigkeit, die ursprüngliche Einfalt und Wahrheit, verloren hat. Doch nicht blos die Falschheit des Herzens löscht den Glauben aus; auch die Furcht verzagter Gemüther vermag es. Daher auf dieser Seite der Glaube mit dem Muthe und der Kraft in naher Verbindung steht. Denn Kraft erzeugt Muth, und Muth Vertrauen. Der Kraftlose wird furchtsam und zweifelhaft an seinem eigenen Vermögen. Daher wir auch das Gelingen oder Mißlingen so vieler Unternehmungen im täglichen Leben zum großen Theile von dem Selbstvertrauen (Glauben des Menschen an sich selbst) oder seinem Gegentheile abhängen sehen. Das Selbstvertrauen könnte man einen isolirten, oder einseitigen, auch eingliederigen, einpoligen Glauben nennen. Von diesem ist hier, als gleichsam von einem bloßen Aufschößlinge und Absenker des vollen Glaubens, nicht die Rede. Im Selbstver-

Digitized by Google

vertrauen hängt der Mensch blos an der eigenen Seele fest, im eigentlichen, vollständigen Glauben an andern Seelen oder Geistern. Der (praktische) Glaube ist also ein geistig-freies Band, welches uns über das Geisterreich einen herrlichen, herzerhebenden Aufschluß gibt: denn es deutet auf eine Harmonie und Einheit, auf eine Verbindung, welche den Keim der Liebe in sich trägt. Der Glaube ist der Vater der Liebe, wie die Schönheit ihre Mutter ist. Denn was wäre eine Liebe ohne Glauben? Der Liebende vertrauet. Doch ist dieß hier nur ein Wink auf spätere Aussichten auf dem Wege des Glaubens. Wir lassen jetzt diesen Faden fallen, um ihn weiterhin wieder aufzunehmen. — Der praktische Glaube gehört also dem Herzen an; er ist eine Herzens-Zuversicht, gleichsam eine geistige Anticipation (προληψις) der Gewißheit des Erfolgs. „Der Glaube ist eine gewisse Zuversicht deß, daß man hoffet, und nicht zweifelt an dem, das man nicht siehet.“ Die schärfste Definition des (vom Herzen ausgehenden) Glaubens ist die des Nichtzweifelns. „Zweifle nicht, sondern glaube,“ ruft der Meister den Lehrlingen des Glaubens zu, und ertheilt ihnen damit den besten Unterricht über die Kunst des Glaubens. Aller Herzenszweifel ist Unglaube. Das Volk und die Kinder sind leicht-gläubig, und legen dadurch den kräftigsten Beweis von dem Leben des Herzens ab. Ein Herz ist in dem Maße erstorben, als es nicht mehr glaubt, und in demselben Maße der Liebe verschlossen. Der Glaube schließt die Liebe auf; ein unendlich wichtiger Satz, der uns unserm Ziele näher führt. Denn gehen wir jetzt auf das Ziel unserer dermaligen Untersuchung zurück, so müssen wir uns erinnern, daß es kein anderes war, als im Glauben die Kraft darzustellen, welche die Reinheit des Herzens erzeugt und die Liebe

Digitized by Google

entzündet, welche beide als die höchsten Lebensgebote vom Herrn und Meister des Lebens aufgestellt sind. Aber noch sind wir nicht an diesem Ziele. Wir haben, durch die bisherige Untersuchung über den Glauben, den Weg zum Ziele nur gebahnt und vorbereitet. Bis jetzt ist uns der Glaube nur als eine Eigenthümlichkeit, als ein Grundzug des menschlichen Wesens, theoretisch als freie Nöthigung, praktisch als freie Stimmung des Herzens, erschienen. Nur in letzterer Hinsicht gehört er unserer Betrachtung an. Der Glaube als Herzens-Zuversicht ist durchaus nicht ohne Gegenstand denkbar. Der Mensch haftet mit seinem Glauben zunächst an dem Menschen. Sobald ihm aber ein höheres Wesen, ein Schöpfer der Welt und Vater der Menschen offenbart ist, so fühlt das Herz, vermöge seiner Glaubensfähigkeit, wenn sie noch ungeschwächt ist, einen Zug zu diesem höchsten Wesen. Dieß ist Thatsache. Die Herzen der Kinder, des Volks sind am leichtesten für den Glauben an einen Gott empfänglich. Es läßt sich in dieser Thatsache leicht eine ursprüngliche Einrichtung, eine Anlage im Menschen erkennen, die nur geweckt, erregt und belebt werden darf, um als entschiedene Lebensrichtung an den Tag zu treten: denn dieser Glaube, wenn er lebendig wird, erzeugt nothwendig die Frömmigkeit, d. h. das Hangen und Haften an dem heiligen Gegenstande dieses Glaubens; welches Festhalten an diesem Gegenstande nichts anders, als eine Liebe ist, und sich als solche offenbart durch das Streben dem heiligen Gegenstande der Liebe gefällig, d. h. ihm ähnlich, folglich auch heilig zu werden. Daher sagt der fromme Joseph: „Wie sollte ich solch groß Uebel thun und wider den Herrn, meinen Gott, sündigen!" Aber der Glaube muß lebendig seyn, wenn er solche Frucht tragen soll,

Digitized by Google

d. h. er muß aus der Richtung des Gefühls in die Richtung des Lebens übergegangen seyn. Christus fand nun seine Umgebung zwar zu einem solchen Glauben erzogen und gebildet; aber derselbe war bei den Meisten nicht lebendig. Es war demnach sein nächstes Geschäft, ihnen das Wesen des lebendigen Glaubens in That und Leben zu zeigen. Er stellte ihnen folglich in sich ein Muster auf des Hangens an Gott und des Vertrauens auf Gott. „Habt Glauben an Gott,“ war sein beständiger Zuruf zu der ihn umgebenden schwach- oder kleingläubigen Menge. In jedem Akt seines schönen Lebens wies er sie darauf hin, daß der Glaube an Gott, den er schlichthin „den Glauben“ nannte, das wahre, das einzige Mittel zur Sicherheit und zum Gedeihen des Lebens sey. „O ihr Kleingläubigen!“ ruft er den Furchtsamen; „seyd nicht ungläubig, sondern gläubig!“ den Zweifelnden; „wenn du glauben könntest!“ dem um Hülfe Bittenden zu. Weil der Mensch ein hülfsbedürftiges Wesen ist, so weiset der hohe Lehrer überall darauf hin, daß der Glaube die Quelle alles wahren Heils ist, und er bedient sich des Glaubens als eines einfachen Mittels, die Frömmigkeit zu wecken; weil er sich wohl bewußt ist, daß das Vertrauen auch die Liebe entzündet. Darum kann er den Glauben nicht genug empfehlen: denn je mehr Glauben, desto mehr Liebe. Werfen wir, abgesehen von der Göttlichkeit des Lehrers, einen Blick auch nur auf die Maßregel überhaupt, menschlicher Weise betrachtet, so müssen wir eingestehen, daß sich keine weisere treffen ließ; und Christus steht schon als Weiser über allen Philosophen der Vor- und Nachwelt. Tiefer nicht und sicherer nicht ließ sich in das menschliche Wesen, wie es den Gebildetesten und Klügsten nicht minder, als den Unwissendsten und Unmündigsten gemein ist, eingreifen, als auf der Stelle,

von welcher alles Bedürfniß des Menschen aus-, und in welche alle Befriedigung desselben zurückgeht. Das Herz, und immer wieder das Herz ist es, durch welches auf den Menschen gewirkt werden muß. Hast du das Herz des Menschen, so hast du auch seinen Verstand; und hast du seinen Verstand, so hast du auch seinen Willen, und folglich seine That und sein Leben, also ihn selbst. Aber hier war mehr, als nur menschliche Maßregel. Hier war das Eingreifen einer höheren Hand, die den abgefallenen Menschen durch den Glauben in sein ursprüngliches Verhältniß zurückführte. Der Mensch, in sich selbst zurückgefallen, blos in sein Ich versenkt, und getrennt von der geistigen Verbindung mit seinem Schöpfer, kann seine gesetzliche Lebensbahn eben so wenig vollenden, als der Planet die seine ohne die Sonne. Der Mensch muß, wie der Planet, nach einem höchsten Centrum gravitiren, welches ihn anzieht, erregend auf ihn einwirkt, und, wie seine gesetzliche Bewegung, so seine gedeihliche Entwickelung leitet. Die anziehende (magnetische) Kraft nun, durch welche der Mensch in seiner Bahn von der Gottheit getragen und geleitet wird, und durch welche die Gottheit erregend auf ihn einwirkt, ist der Glaube. Der Glaube ist demnach das vermittelnde Band zwischen dem Menschen und der Gottheit. Der Glaube ist mit vollem Recht ein Zug genannt worden. Durch den Glauben zieht die Gottheit den Menschen an sich. Es gibt kein anderes Band der Verknüpfung zwischen Gott und dem Menschen, als den Glauben. Wenn der Mensch nur durch Heiligung des Sinnes und Wandels Gott näher kommen kann, so kann er hinwiederum nur durch den Glauben zu dieser Heiligung gelangen. Der Mensch kann sich nicht selbst heiligen: seine ganze Natur strebt dagegen (§. 38.). Nur durch den Glauben wird er der Heiligung fähig. Der Glaube

Digitized by Google

reiniget, als eine Gotteskraft, sein Herz, und öffnet es der Liebe, der Liebe zu seinem Schöpfer, zu welchem ihm der Weg durch die Selbstliebe verschlossen ist. Durch den Glauben an Gott gezogen, vergißt der Mensch sein Selbst und sein selbstisch-freies, ungebundenes, gesetzloses Streben, und geht in die große Harmonie der gesetzlich-freien Geisterwelt ein. Und so steht es denn klar vor uns, warum der Retter der Menschen so sehr auf den Glauben dringt, und wir sehen in dem Glauben das einzige, wahre Heilmittel der Menschheit. Christus verlangte zunächst Glauben an ihn selbst, als den sichtbaren Gott. „Wer mich siehet, siehet den Vater.“ Er rechtfertigte diese Forderung durch seine ganze göttliche Erscheinung. An dem unsichtbaren Gott hatten bisher nur Wenige gehangen, — und auch diese nur durch den Glauben; — der sichtbare Gott zog aber nun die Unmündigen am Geiste an sich durch die Gewalt seines Worts und seiner That, und durch die ganze Heiligkeit seines Wesens; und so lernten sie durch ihn erst glauben, zunächst an ihn, durch ihn aber an den Vater; und einmal an das Band des Glaubens geknüpft, lernten sie es auch weiter führen, um damit nach und nach, und durch die, denen sie es in die Hände gaben, im Laufe der Zeiten die ganze Menschheit zu umschlingen, daß zuletzt „Eine Heerde und Ein Hirte“ werde, der Held des Glaubens, der Anfänger und Vollender desselben. Denn wir sehen nun, warum der Heiland der Menschen also genannt wird. Nämlich in diesem Sinne, als allgemeines Verknüpfungsmittel des Menschengeschlechts an Gott, hatte vor ihm Niemand den Glauben aufgestellt. Das „Selig sind, die da nicht sehen und doch glauben,“ hatte noch Niemand dem ganzen Geschlechte der Menschen zugerufen; und dieser Ruf ertönt noch heutzutage und

ladet Jedermann zu dem Himmelreiche des Glaubens ein. Das „Wer da glaubt, wird selig," bestätiget sich an jedem Einzelnen, der es wagt, in das Gebiet des Glaubens einzugehen. Denn der Glaube besiegt die Furcht und den Zweifel, und ist das einzige Sicherungsmittel gegen die Verzweiflung, welcher so Viele in ihrem Unglauben, in „ihres Herzens Härtigkeit" entgegengehen und anheimfallen. Christus ist der Vollender des Glaubens, wie er der Anfänger desselben, d. h. der Gründer der Gemeine der Gläubigen unter den Völkern ist: denn sein Werk geht, aller Hindernisse ungeachtet, täglich seiner Vollendung entgegen. Nur der Glaube läßt die Menschen Gott „im Geist und in der Wahrheit" anbeten: denn nur der Glaube macht sie geschickt, Gott zu erkennen, weil sie nur durch den Glauben zur Reinigung des Herzens und zur Liebe Gottes gelangen können, als durch welche beide Mittel Gott allein erkennbar ist. Und so haben wir denn hiemit die besonderen Bedingungen zur Vereinigung der Elemente des Seelenlebens vollständig aufgestellt; und wir sehen, daß diese Vereinigung, wie sie von außen hinein nicht möglich ist (§. 38.), von innen heraus durch den einfachen Herzensglauben unmittelbar und sicher zu Stande kommt, indem dieser Glaube das einzige Mittel ist, die Bedingungen jener Vereinigung zu erfüllen. Durch den Glauben wird die freie, d. h. ungebundene Natur des Menschen an das Band des Geistes geknüpft. Das Wesen des Geistes aber ist Heiligkeit, Gerechtigkeit und Liebe (§§. 27. — 29.); und nur durch den Glauben wird der Mensch mit der Kraft erfüllt, die ihn geneigt und geschickt macht, sein ganzes Wesen in diesem göttlichen Seyn und Wesen aufgehen zu lassen, ohne welches keine Einheit in seinem Inneren, keine wahre, d. h. geistig-

Digitized by Google

gesetzliche Freiheit, und folglich auch keine echte Seelengesundheit denkbar ist.

§. 41. Vereinigung der Faktoren des Seelenlebens.

Wir haben nunmehr blos noch den Hergang zu beschreiben, und gleichsam die Bildungsgeschichte, die werdende und der Vollendung entgegengehende Organisation des „neuen Menschen“ darzustellen, der als „eine neue Creatur“ geschickt ist, im Reiche der Freiheit, als in seinem wahren Elemente, zu leben. Glücklich, wer die Entfaltung dieses neuen Menschenkeimes, und die fortschreitende Entwickelung desselben in seinem eigenen Inneren beobachten und nachweisen, wer da sagen kann:

Lange hab' ich mich gesträubt;
Endlich geb' ich nach.
Wenn der alte Mensch zerstäubt,
Wird der neue wach;

oder wer sich in eigener innerer Erfahrung den Sinn der Worte aufschließen kann, die der von so Vielen für heidnisch gehaltene Dichter Göthe ausruft, zwar einem fremden Geiste nachsprechend, aber doch aus eigenem Munde:

Und so lang du das nicht hast:
Dieses „Stirb und werde!“
Bist du nur ein trüber Gast
Auf der dunkeln Erde.

Ist einmal das Herz dem Glauben aufgeschlossen, so bemächtiget sich eine wunderbare Ruhe, ein heiliger Friede des ganzen Menschen. Die tobenden Leidenschaften schweigen; Begierde und Furcht lassen den Menschen, ihre bisherige Beute, los, und fliehen, wie die

Digitized by Google

Schatten der Nacht vor dem erfreulichen Lichte des Tages. „Der Glaube ist eine gewisse Zuversicht deß, das man hoffet.“ Mit dem Glauben zieht die heitere Hoffnung erst in das Leben ein; und:

Wem die Hoffnung nicht verschwunden,
Dem stirbt Lust und Leben nicht.

So wird der Glaube zunächst ein Beleber des vorher vielleicht schon erstorbenen Lebens, welcher seine schönste Zeit, seine besten Kräfte in Nichtigkeiten vergeudet hatte. Der Glaube erwärmt das Herz; er verscheucht die Todeskälte des Zweifels oder der Resignation. Denn wie Viele auch durch bittere Lebenserfahrungen, die sie sich selbst zugezogen, bis auf diesen Punkt geführt, die Resignation für die höchste Weisheit des Lebens halten: so widersprechen sie sich doch selbst, indem sie immer gegen eine Stimme in ihrem Inneren ankämpfen müssen, welche ihnen zuruft: „so sollte es nicht seyn!“

Auch dir hat die Natur
An deiner Wiege Freude zugeschworen.

Der Glaube nun führt alle diese Ansprüche auf Freude und auf ein heiteres Leben siegreich wieder in das Herz zurück. Der Glaube ist der Lebensbalsam des verwundeten Herzens und ein wunderbares Heilmittel für alle seine Wunden. Nicht blos das Glück, welches den Menschen treulos zu verlassen schien, sondern auch der Friede, um den er sich selbst in mannichfacher Bethörung brachte, kehrt durch die Zaubergewalt des Glaubens in ihn zurück. Ist doch der Glaube selbst die Einheit, die Ungetrenntheit des inneren Lebens: denn der Glaube zweifelt nicht; und nur der Zweifel, der Zwiespalt im inneren Menschen ist es,

Digitized by Google

welcher ihn unglücklich macht, indem er alle gedeihlichen Kräfte des Lebens lähmt, und den Menschen in den Zustand von Passivität stürzt, welche der Tod alles Lebens ist. Der Glaube ist der Erwecker des Prinzips der Thätigkeit im Menschen, welches das Element seines wahren Lebens ist. Die Thätigkeit ist das Element der wahren Freiheit, und nur in dieser lebt der Mensch menschlich-gesund. Mit dem Glauben also muß das neue Leben beginnen, und von ihm getragen seiner Vollendung zugeführt werden. Steht einmal der Mensch im Glauben fest, so ist auch für die Festigkeit seines Herzens gesorgt; und „es ist ein köstlich Ding, wenn das Herz fest ist.“ Ein gläubiges Herz, ein Herz, das im Glauben seinen Gott gefunden hat, kann von nun an durch nichts mehr wankend gemacht werden.

Wer auf Gott die Hoffnung setzet,
Der behält ganz unverletzet
Einen freien Heldenmuth.

Und diese Hoffnung gibt der Glaube. Er selbst ist eine Kraft, die sich, wie die des Magnets, immer mehr stärkt, je mehr sie geübt wird. Der Eintritt in den Glauben ist also der erste Schritt zur Erzeugung und Gestaltung des neuen Menschen. Aber wie gelangt der Mensch zum Glauben? Wie er zu seinen übrigen Eigenthümlichkeiten und Kräften gelangt: der Glaube wird ihm gegeben. „Der Glaube ist eine Gotteskraft.“ Wie für das Bedürfniß der Verdauung und für das des Athmens durch Nahrungsmittel und Luft gesorgt ist, so ist auch für das Lebenselement des Glaubens gesorgt. Schon ursprünglich ist, besagtermaßen (§. 40.), der Mensch an den Glauben gewiesen, für den Glauben eingerichtet, ja mit Glauben erfüllt. Das Kind lebt ganz in

Digitized by Google

dem schönen Elemente des Glaubens, und ist darum so selig, so im Frieden mit sich selbst, so ganz und einig in seinem Daseyn. Zweifel, Furcht und Sorge sind ihm fremd, weil der Glaube diese Feinde des Lebens nicht in seinen Zauberkreis eintreten läßt. Nur wenn der voreilige, unvorsichtige Mensch diesen Kreis verläßt, stürzen die bösen, feindseligen Mächte, die wir nannten, diese wahren Höllen- und Quälgeister des Lebens, auf ihn ein, und machen ihn, oft für das ganze Leben, zu ihrer Beute, zu ihrem Spielballe, den sie sich im höhnischen Ergötzen einander zuwerfen. Gleichwohl wacht der Genius der Menschheit auch jetzt noch, und ist rastlos geschäftig, die dem Schiffbruche entgegen Eilenden in den Hafen des Lebens zurückzuführen. Der Mensch ist nie ohne Weisung, wenn er sie nur nicht selbst muthwillig verschmäht. Wer, der auf sein Leben und dessen Erfahrungen nur einigermaßen achtete, hat nicht von innen und von außen Zug und Winke zum Besseren, zum Heil, genug und überflüssig erfahren? Von Zeit zu Zeit, und in der höchsten Noth am meisten, treibt den Menschen ein Zug nach Oben, welches kein anderer, als der Zug des Glaubens ist. Und ist der Glaube nicht, als Heilmittel, der Welt verkündiget? Ist nicht die Pflanzschule des Glaubens bereits über einen großen Theil der bewohnten Erde verbreitet? Und wird mit dem Glauben dem Menschen etwas Fremdartiges, seiner Natur nicht Angemessenes, zur Erwerbung Schwieriges geboten? Nein! der Mensch wird nur daran erinnert, daß das Mittel zu seiner Rettung und Beglückung in seinem eigenen Inneren verschlossen, ja nicht einmal verschlossen, sondern wirklich offen dargelegt ist, so gewiß als dem Herzen der Glaube unentbehrliches Bedürfniß ist, und zwar ein Bedürfniß, dessen Befriedigung eben in

dem Herzen selbst liegt, welches blos dem reinsten, ursprünglichsten Zuge seines Wesens folgen darf. Diesem Allem zu Folge ist die Frage: wie der Mensch zum Glauben gelange, auf die einfachste und befriedigendste Art beantwortet. Mit dem Glauben aber gelangt der Mensch auch, erwiesenermaßen (§. 40.), zu der Fähigkeit, sich die übrigen Erforderniße zur Einigung seines Seelenlebens, und folglich zur Seelengesundheit, zu erwerben. Der Glaube, wie er ein vorzügliches Eigenthum der Kindheit ist, gibt dem, welcher sich späterhin denselben wieder zu eigen gemacht hat, auch ein kindliches Herz. Man kann nicht glauben, ohne aufrichtig zu seyn; und die Aufrichtigkeit duldet keine Falschheit und Zweideutigkeit des Sinnes und Wandels. Mit dem Glauben tritt der Mensch in das Gebiet der Herzensreinheit ein; und der Mensch kann unmöglich sich im Glauben der Gottheit versöhnt und vereiniget fühlen, ohne daß in ihm das Streben erwache, sein ganzes Wesen zu läutern. Auf dem Standpunkte des Glaubens, auf welchem der Mensch zu Gott gezogen wird und sein Selbst vergißt, verliert auch die Selbstigkeit ihre Gewalt, die Selbstsucht ihren Stachel, und die Bahn für ein göttliches Leben ist gebrochen. Das göttliche Leben aber wohnt in der Liebe, in der Milde und Freundlichkeit der Gesinnung, die alle Schärfe und Bitterkeit des Charakters, allen Haß und alles feindselige Streben ausschließt, und sich nur im wohlthätigen, beglückenden Wirken und Schaffen ergießt. Die Liebe ist der Himmel, und mit der Liebe zieht der Himmel, die Gottheit selbst, in den Menschen ein. Heiterkeit und Klarheit verbreitet sich nun über sein ganzes Daseyn, und die Welt und das Leben erscheint dem Menschen wieder in dem Rosenlichte der Kindheit. Kein Zwiespalt, kein Widerspruch zwischen Natur und Geist findet mehr Statt, sondern eine

Digitized by Google

reine Harmonie tritt an die Stelle der früheren Mißtöne des Lebens, und alle Kräfte wirken, in ungezwungener Vereinigung, dieses Leben immer schöner zu entwickeln und der Vollendung immer näher zu bringen. Jeder Schritt zu dieser Vollendung ist von dem wachsenden Gefühle der Seligkeit begleitet. Dieses Gefühl, gleichsam der innere Wiederhall der äußeren Harmonie, ist der sicherste Bürge des richtigen Lebensstandes: denn so lange das Leben noch in sich selbst zerfallen, noch mit sich selbst kämpfend ist, ist es auch unselig. Die Seligkeit ist die Fülle des Lebens, und folglich auch das gewisse Zeichen der Seelengesundheit: denn die Seele ist ja eben die Anlage, der Keim zur Seligkeit (§. 7.), als welche der Seele Vollendung ist. Man könnte sagen: wie mag die Seele schon hienieden diese Vollendung erreichen, da diese doch ein unendliches Ziel ist?. Aber es ist zu bemerken, daß jeder Schritt zu dem Ziele schon in die Mitte des Zieles hineintrifft, ohne daß darum der Lauf beendiget wäre. Und dieß ist eben das wunderbarherrliche in der Bestimmung des Menschen, daß die Vollkommenheit seines Zustandes und das dadurch erzeugte Gefühl keine Grenzen kennt, sondern einer immerwährenden Steigerung fähig ist. Der Born des Lebens, welches aus Gott quillt, ist nicht zu erschöpfen. Gleichwie nun aber im leiblichen Organismus, wenn die Gesammtheit der Organe im harmonischen Lebensverhältnisse steht, dessen Resultat und Ausdruck die Gesundheit ist, ein jeder Theil seine Funktion normal und kräftig verrichtet: so ist auch die natürliche Folge dieses also einig gewordenen, in sich selbst harmonischen Seelenlebens, daß die gesammten Glieder desselben auf die rechte Weise und mit aller ihnen eigenthümlichen Kraft und Lebendigkeit das Geschäft ihres besonderen Lebens verrichten, und sich auf keine Weise bei dieser Verrich-

Digitized by Google

Verrichtung im Wege stehen, sondern im Gegentheile einander gegenseitig unterstützen, und dadurch die Aufrechthaltung des Ganzen fördern. Vom Herzen, vom Gemüth aus springt ein neuer Lebensquell, und es ist nicht anders zu erwarten, als daß die Kraft und Reinheit desselben auch dem denkenden und wollenden Vermögen mitgetheilt werde. Wie im gewöhnlichen Lebenszustande die Leidenschaften das Herz trüben, den Verstand verdunkeln und mit Wahn und Vorurtheil erfüllen, den Willen aber zum Sklaven ihrer Bestrebungen machen: so muß nothwendig das geläuterte, von reiner Liebe erfüllte Herz das denkende Vermögen klar und frei lassen, so daß dasselbe ungetrübt und unverschoben die Verhältnisse der Welt und des Lebens in sicherer Erkenntniß überschauen, und mit den reinen Ideen des Geistes in Beziehung bringen kann; der Wille aber muß, von der reinen Kraft des Herzens angeregt, und von der „lichthellen Tochter des göttlichen Hauptes" geleitet, in seiner Urkraft und Lebendigkeit, als die Macht des Anfangens und Vollendens, sich ungehemmt in reiner That selbstständig und frei erweisen. — Werfen wir nun einen Blick auf den Gesammtzustand eines solchen Seelenlebens, so müssen wir, nach der hier nachgewiesenen Entwickelung, anerkennen, daß die Elemente desselben wahrhaft und in der That geeiniget sind: denn es ist gezeigt worden, daß, nach Lösung des inneren Widerspruchs und Zwiespalts überhaupt, durch die sühnende Kraft des Glaubens, das Prinzip der Seele, der Geist, nun seine erregende Gewalt über die Glieder des Seelenlebens ausübt, und daß das Ich, als der Inbegriff der freien Menschennatur im Gefühl-, Denk- und Willensvermögen, sich den Diktaten des Geistes gern und willig fügt, so daß das menschliche Herz, der menschliche Geist und der menschliche Wille, ein jedes

auf seine Weise, das Göttliche in sich aufnehmen, und von ihm sich leiten und bestimmen lassen; woraus sich denn die Harmonie zwischen Natur und Geist von selbst ergibt, als welche die innere Bedingung der Seelengesundheit ist (§. 30.). Was aber die äußere Bedingung der Seelengesundheit anlangt, nämlich die Sicherstellung der Basis des Seelenlebens durch Harmonie und Zusammenhang mit dem organischen Leben (§. 22.), so folgt von selbst, daß unter der Leitung der inneren Harmonie des Seelenlebens, auch das leibliche Leben nicht blos nicht gefährdet seyn, sondern nothwendig gedeihen, und seinem Doppelzwecke, der eigenen Erhaltung und der Erhaltung des Seelenlebens, vollkommen entsprechen müsse, es müßte denn seyn, daß dem leiblichen Leben für seine Lebendigkeit und Gesundheit Hindernisse von Seiten der äußeren Natur in den Weg gelegt würden, welche aber auch zum großen Theile, durch richtige Führung von innen, zu beseitigen sind. Der größte Theil der Uebel, welche das leibliche Leben treffen, hängt ab theils von einer unmittelbaren Vernachlässigung oder Uebertretung der Gesetze des äußeren Lebens, wie durch Fehler aller Art gegen die rechte Diät, theils von einem Mangel an Aufmerksamkeit auf die Gefahren, welche dem leiblichen Leben von außen drohen, und welche durch Vorsicht und Klugheit in den meisten Fällen abgewendet werden können. Und so ist es denn mit vieler Sicherheit zu erwarten, daß ein seelengesunder Mensch auch einer vollkommenen leiblichen Gesundheit genieße, so wie diese denn hinwiederum der Seelengesundheit auf alle Weise förderlich ist (§§. 12. 13.). Gesunde Verdauung, gesunder Schlaf, überhaupt das leibliche Wohlbefinden, erzeugt durch die genaue Achtsamkeit auf die Gesetze der leiblichen Natur, wie dieselbe bei

Digitized by Google

einer gesunden Seele vorauszusetzen ist, lohnt dieser gegenseitig mit Kraft und Munterkeit und mit frischer und heiterer Lebendigkeit zu Genuß und That.

§. 42. Ideal der Seelengesundheit.

Es bleibt uns nur noch übrig, die Züge des gesunden Seelenlebens durch die Darstellung des Ideals der Seelengesundheit zu vollenden. Wie der Künstler überhaupt sich nach Idealen bildet, die ihm entweder in freier Seele vorschweben und durch die innere Gesetzlichkeit seines Geistes erzeugt werden, oder die er auch, schon realisirt, in Meisterwerken seiner Kunst vorfindet, und sich, als vielleicht unerreichbare Muster für das eigene Streben, vor Augen hält und zur Nahahmung oder Nacheiferung aufstellt: so ist es auch gewiß von großem Vortheil, in der Kunst des Lebens ein solches Ideal vor Augen zu haben, welches, wenn auch nicht erreicht, doch wenigstens nachgeahmt und als Canon und Richtschnur der eigenen Lebensweise betrachtet werden kann. Wir brauchen nicht weit nach einem solchen Ideale zu suchen: es ist uns für alle Zeiten gegeben und steht in göttlicher Größe und Herrlichkeit vor uns da. Es ist das himmlische Bild des hohen Erlösers der Menschen, der, ein Mensch wie wir, dennoch von keinem Sterblichen vor ihm oder nach ihm in irgend einer Hinsicht an innerer Vorzüglichkeit erreicht, geschweige denn übertroffen worden ist. Wir wollen ganz absehen von dem ihm eigenthümlichen Charakter wahrhaft göttlicher Weisheit und Macht, durch welche er sich, nach den treuen Berichten seiner einfältigen Schüler, Anhänger und Gesandten, als wahrer Gottessohn beurkundete, und als König und Herrscher in einem Reiche, welches nicht von dieser Welt ist, die Herrschaft dieses Reiches der Himmel auch auf unserer Erde gründete: wir wollen

Digitized by Google

blos hinblicken auf seine menschliche Eigenthümlichkeit, auf den Inbegriff seines Wesens, wiefern dasselbe menschliches Wesen war; und wir werden genug Veranlassung finden zur vollkommensten Anerkennung, zur reinsten Bewunderung, zur tiefsten Verehrung seines durchaus harmonischen, vollendet-freien, idealisch-reinen Daseyns und Wirkens, kurz, eines Lebens, das den strengsten Forderungen der Gesetze der Natur und des Geistes entspricht, und als Vorbild vollkommener Seelengesundheit vor unsern Augen dasteht. „Des Menschen Leben ist seine That." Ein Thun, ein reines Thun nach dem Gesetze der Freiheit war sein Leben, war jeder Moment seines Lebens, so viele deren immer in den heiligen Schriften, die von ihm zeugen, aufgefaßt sind. Ihn erregte, ihn erfüllte und durchdrang durchaus nur das Gesetz des Geistes, das Gesetz der Heiligkeit, der Gerechtigkeit und der Liebe. Sein Wille war durchaus kein eigener, selbstischer Wille, stets nur der heilige Wille der Gottheit. Nicht sich selbst leben, sondern sein Leben dem Wohl, dem Heil der Brüder opfern, das war das Geschäft seines Lebens. Ein unausgesetztes Wohlthun und Beglücken, Segnen und Verzeihen bezeichnete jeden seiner Schritte. Wie die Sonne, wo sie hinblickt, nur Licht und Wärme verbreitet, so Er. Vom Morgen zum Abend Kranke an Leib und Seele heilen, Traurige trösten, Verzagte ermuthigen, Unwissende belehren, Verirrte zurückführen, Allen Freund, und nur der Bosheit, der Lüge, der Falschheit Feind seyn, und dadurch den Geist der Liebe und der Wahrheit in sich bethätigen, das war sein Wandel unter den Menschen. Indeß die Welt um ihn her in den Abgrund und Tod der Sünde versunken und begraben war, er sündigte nicht; keine Versuchung, keine Noth, keine Gefahr konnte

ihn einen Augenblick zur Abweichung vom Pfade des Rechten bringen. Heilig und unsträflich unter Unheiligen und Sträflichen wandelte er dahin, und dennoch betrachtete er, nicht sich stolz erhebend, sondern ein Vorbild der Selbstverläugnung und Demuth gebend, die Sünder aller Art als seine Brüder, und ließ für diese Brüder, und um sie zu retten, das Leben, nicht gezwungen, nicht der Gewalt nachgebend, sondern frei, aus freiem Gehorsam gegen den Willen des Vaters. Sein Tod selbst war eine That, und die herrlichste seiner Thaten: denn im Tode noch verzieh er seinen Feinden, und übte so die schönste Lehre, die er gegeben, wie jede seiner Lehren, selbst aus. Kein Wort der Vorschrift ging aus seinem Munde, das er nicht durch sein Thun bestätigte. Sein „seyd barmherzig, wie euer Vater im Himmel barmherzig ist,“ wir sehen es als den Charakter seines ganzen Lebens ausgesprochen in Milde und Liebe bis zum Tode am Kreuz. Welches Menschenherz hat je mit solcher Liebe geschlagen, welcher Menschengeist je mit solcher Strenge der Wahrheit gehuldiget, welcher Menschenwille je mit solcher Reinheit das Gebot des ewig-heiligen Willens erfüllt? Was wir im gewöhnlichen Leben Tugenden nennen, was in den Schulen der Weisen als Tugend aufgestellt wird, was das System einer Sittenlehre nur immer von menschlicher Vollendung aufstellen kann, wir sehen es Alles (das ganze Gesetz) in ihm erfüllt, in ihm vollständig ausgesprochen, d. h. durch That und Leben ausgedrückt. Ja, wir wollen es uns nicht verbergen, daß wir das wahre Wesen vollkommener Tugend nur erst aus seinem Leben abgezogen und aufgefaßt haben, so daß die sogenannten heidnischen Tugenden, deren Gipfel in subjektiver Hinsicht die Mäßigung, in objektiver die

Digitized by Google

Gerechtigkeit ist, tief unter jenem Ideal der Tugend stehen: denn die Mäßigung hat nur das eigene Wohlbefinden zum Ziel, und die menschliche Gerechtigkeit ist hart und schließt die Milde aus. Und gab es eine größere Milde, als die seinige? Er, in dem kein Falsch war, nennt den Verräther Freund, und vergibt nicht blos, sondern erfleht auch Vergebung von Oben denen, die ihn kreuzigten. Gibt es einen schöneren Spiegel einer reinen Seele? Ist nicht in ihr aller Haß, alle Feindschaft ausgeglichen? Gibt es ein größeres Heldenthum, als das: die schmählichste Ungerechtigkeit zu vergeben? Das mußte eine ganz freie, eine ganz gesunde Seele seyn, die dieß konnte. Ja, frei und groß war diese Seele, wie keine. Die ganze Welt mit allen ihren Versuchungen und allen ihren Qualen lag unter ihr. Auch er ward versucht vom irdischen Geiste, vom Geiste des Abfalls; aber seine Seele erhielt sich rein von aller Befleckung, und rein ging sie zum Himmel zurück, aus dem sie stammte. Der da sagen konnte: „das Himmelreich ist inwendig, in euch," mußte es auch in sich tragen; und nur in der reinen, freien, gesunden Seele wohnt das Himmelreich. So war denn in ihm Geist und Herz und Wille einig: der Geist gehörte der Wahrheit an, das Herz der Liebe, der Wille der heiligen That. Wer kann noch zweifeln, daß wir hier ein Muster, ein Ideal der Seelengesundheit vor uns sehen? Und dieser Herrliche, Hohe, Klare, Kräftige hatte nicht wo er sein Haupt hinlegte, und ertrug es nicht blos, sondern begehrte auch nichts. Nicht nehmen, nur geben war das Geschäft seines Lebens. Bequemlichkeiten und Erholungen durch irdische Genüsse kannte er nicht. Hatte er die Tage mit Belehrung von Tausenden, mit Thaten der Kraft und des Heils erfüllt, so zog er sich in der Nacht

Digitized by Google

in die Einsamkeit eines Berges zurück, und stärkte sich durch einen Hinblick auf Gott, seinen himmlischen Vater. Noch in jener letzten Nacht, wo er verrathen ward, als alle die Seinen nach der Mühe des Tags entschliefen, kämpfte und rang er im Gebete, die Scenen des Schimpfes und Todes vor der schauenden Seele, und unterlag nicht, sondern ging gestärkt, fest und ruhig seinem letzten Schicksale entgegen. Auch hier sehen wir den Starken, den Helden, gleich bereit, leibliche Beschwerden und Martern, wie geistige Qualen zu ertragen, die ihm in solchem Maße wurden, daß nur eine ungewöhnlich kräftige, leibliche Natur sie ertragen kann. Und auch diese kommt zur Sprache, wo von Gesundheit der Seele die Rede ist. Wie hätte ein kraftloser und ungesunder, ein kränklich-reizbarer Körper dieß Alles erduldet? Sein Leib mußte eben so rein und kräftig, eben so heilig gehalten seyn in seiner Naturkraft, als der Geist durch die Kraft des Geistes; Leib und Seele mußten in vollkommener Harmonie stehen. Eine gesunde, kräftige Seele in einem kraftlosen Körper, wie ließe sich dieß denken? Ist doch der Leib der Träger der Seele und die Quelle ihrer Kraft, wiefern sie Naturkraft ist (§§. 7. — 13.). Auch hier ein Beweis der Seelengesundheit: denn vom kranken Leibe aus ermattet auch die Seele, und wird widernatürlich reizbar, schwach, kleinmüthig, und unfähig, geistige wie körperliche Martern zu ertragen. Also hier auch eine reine Natur geeiniget einem reinen Geiste: kein Widerspruch, kein Mißverhältniß, kein Abstand, sondern durchaus Harmonie. Dieß nun das Bild des liebenswürdigsten zugleich und des bewunderungswürdigsten unter den Menschen, wiefern wir ihn als Menschen betrachten. Des liebenswürdigsten: denn wenn schon die Bescheidenheit liebenswürdig macht, wie viel-

mehr die höchste Demuth, die sich, alles Bewußtseyn der höchsten Ueberlegenheit verschmähend, herabließ, dem Niedrigsten im Volke die niedrigsten Dienste zu leisten, wovon das Fußwaschen des Meisters am letzten, verhängnißvollen Abend, welches seine Schüler selbst nicht annehmen wollten, das klarste Zeugniß gibt. „Dienet euch unter einander.“ Mit dieser Lehre und That zugleich schied er von den Seinen. Große, herrliche, reine, freie, gesunde Seele! und wärest du nur der Zimmermannssohn gewesen, du würdest dennoch über den Königen der Erde stehen: denn der Gipfel der menschlichen Höhe ist die tiefste Selbstverläugnung.

Digitized by Google

Fünfter Abschnitt.

Schematische Entwickelung
der praktischen Seelengesundheitskunde.

§. 43. Resultat der Theorie.

Grau, lieber Freund, ist alle Theorie,
Doch grün des Lebens goldner Baum.

Diese goldnen Worte Göthe's, der selbst kein großer Freund der kalten und trocknen Theorie ist, setzen wir dem Beginn dieses Abschnitts voran, nicht um die Theorie durch dieselben verdächtig zu machen, sondern um sie, den Werth der Praxis anerkennend, gegen die Vorwürfe der Praktiker in Schutz zu nehmen. Zwar stammt alle Theorie von der Praxis ab, und entwickelt sich aus ihr; allein sie ist darum nichts weniger, als eine abgestorbene Praxis; vielmehr, da sie gar nicht auf praktischen Gehalt Anspruch macht, sondern aus der Sphäre der That in die der Betrachtung übergegangen ist, hat sie in ihrer Art ein eigenthümliches Geschäft, und leistet eigenthümliche Dienste. Die Theorie ist weder Hand noch Fuß; aber sie ist das Auge, bestimmt Hand und Fuß zu leiten, und jener

Digitized by Google

manchen Fehlgriff, diesem manchen Umweg zu ersparen. Die Theorie stellt uns die Bedingungen alles gedeihlichen Handelns auf; sie stellt uns die handelnden Kräfte vor Augen, und betrachtet sie in ihren Elementen und Beziehungen. Woher diese Kräfte stammen, wie sie zu erhalten und zu bewahren, wohin sie zu richten, wie ihren Befehdungen und Kämpfen auszuweichen, in welchen Verhältnissen dieselben zu gedeihlicher Wirkung zu vereinigen sind: dieß zeigt uns die Theorie. Was nutzt uns der Besitz der Kräfte, wenn wir ihn nicht auf die rechte Weise zu erhalten wissen? Was frommt uns die Thätigkeit dieser Kräfte, wenn sie einander feindselig gegenüber stehen? Was hilft uns ihr immer reges Streben, wenn sie das Ziel dieses Strebens nicht auf geradem Wege verfolgen? Was gewinnen wir durch alle Thätigkeit einzelner Kräfte, wenn nur durch die harmonische Zusammenstimmung aller das Ziel zu erreichen ist? Und wie ist diese Zusammenstimmung, dieses Zusammenwirken möglich, ohne genaue Kenntniß des Zieles selbst? Allen diesen praktischen Bedürfnissen hilft die Theorie ab, oder verspricht wenigstens, ihnen abzuhelfen. Ob sie leiste, was sie verspricht, muß sich bald zeigen, indem wir sie in Beziehung auf die Praxis betrachten. Vorher aber ist es gerathen, noch einen Ueberblick über sie selbst zu fassen, und uns das Resultat ihrer einzelnen Bestrebungen, in eine Gesammt-Vorstellung, in eine Idee zusammengefaßt, vor Augen zu stellen, damit wir, wie von einem höheren Standpunkte aus, theils den zurückgelegten Weg übersehen, theils im Voraus einen Blick auf den noch zurückzulegenden werfen mögen. Also: was ist das Resultat der Theorie? Die Theorie, dieses geistige Auge (Organon), hingewendet auf unsern Gegenstand, die Seelengesundheit, zeigt uns zunächst (Abschn. I.) die

Digitized by Google

Elemente dieses vollendeten Zustandes der inneren Lebendigkeit der Seele. Diese Elemente sind Natur und Geist, oder Basis und Prinzip des Seelenlebens. Sie stellt uns sodann in diesen Elementen die Bedingungen zur Seelengesundheit dar, und zwar (Abschn. II.) die Natur oder die Basis des Seelenlebens, als den Inbegriff der äußeren Bedingungen der Seelengesundheit, und (Abschn. III.) das Prinzip des Seelenlebens, den Geist, als die innere Bedingung derselben. Zuletzt zeigt sie uns (Abschn. IV.), wie die Elemente des Seelenlebens, als die Seelengesundheit wechselseitig bedingend, zu vereinigen sind. Weiter bedürfen wir eigentlich nichts, um den Weg praktisch zu verfolgen, auf welchem die Seelengesundheit zu erwerben und zu erhalten ist. Wir sind ursprünglich im Besitze der Elemente der Seelengesundheit; unser Leben stellt freilich in der Regel nur einen Kampf dieser Elemente dar, folglich eine immerwährende Hemmung der Seelengesundheit selbst, was allerdings wohl ein krankhafter Zustand, Seelenkrankheit, ist; allein die Theorie zeigt uns auch die Mittel, diesem Zustande vorzubeugen oder abzuhelfen; und so leistet sie uns den wesentlichsten Dienst, den wir nur immer von einem Wegweiser und Rathgeber verlangen können. Denn auch, daß diese Mittel in unseren Händen sind, zeigt sie, so wie daß wir allen Beruf und alle Aufforderung haben, dieselben anzuwenden. Und nicht genug: auch die Art dieser Anwendung wird uns von ihr an die Hand gegeben. Es ist also der große Nutzen, ja die Nothwendigkeit der Theorie für die Praxis gar nicht zu verkennen. Und wie lauten denn nun diese Vorschriften der Theorie für die Praxis? — Denn diese Vorschriften sind, wie man wohl sieht, das eigentliche Resultat der Theorie überhaupt. — Sie lauten also. Erst-

lich: Jedes Element zur Seelengesundheit ist gleich unentbehrlich, und hat folglich in dieser Hinsicht gleiche Dignität, bedarf also einer gleichen Vorsorge zur Erhaltung in seiner Integrität. Zweitens: da sich die beiden Elemente der Seelengesundheit zu einander verhalten, wie Basis und Prinzip, und da das Prinzip, als das höhere, auf der Basis, als dem niederen, steht, und in dieser Hinsicht das Prinzip von der Basis selbst abhängt: so ist zunächst für die Erhaltung der Basis des Seelenlebens und der Seelengesundheit zu sorgen. Drittens: da das Prinzip des Seelenlebens der geistige Erregungspol desselben ist, und ohne die Wirksamkeit dieses Prinzips die Seelengesundheit nicht vollständig zu Stande kommen kann: so ist sofort auf die Aufrechterhaltung der Thätigkeit dieses Prinzips dieselbe Sorgfalt zu verwenden, wie auf die der Basis des Seelenlebens. Viertens: da sich der Wechselwirkung zwischen Prinzip und Basis des Seelenlebens, folglich der Realisirung der Seelengesundheit selbst, erwiesenermaßen (§§. 37. 38.), Hindernisse in den Weg stellen, welche auf der Seite jener Basis liegen (§. 38.), so ist die Hinwegräumung derselben auf vorgeschriebenem Wege (§§. 39. 40.) eine unerläßliche Bedingung der Seelengesundheit, zwar der Reihe nach die letzte, aber der Bedeutung und dem Erfolge nach die erste und vorzüglichste. Diese Vorschriften der Theorie sind durch das als realisirt aufgestellte und historisch nachgewiesene Ideal der Seelengesundheit (§. 42.) bestätiget und besiegelt. Und somit ist schon im Voraus durch das Resultat der Theorie die Aussicht auf den Inhalt und Gang der Praxis gegeben, welche jetzt näher zu bezeichnen und weiter zu verfolgen ist.

§. 44. Anknüpfungspunkte der Theorie an die Praxis.

Die Theorie hat gezeigt, daß das Menschenleben

überhaupt, folglich auch das Seelenleben, auf dem leiblichen Leben, als seiner Basis, ruht (§§. 8. — 10.). Selbst der Geist, wiefern er im Bewußtseyn erscheint, hängt rücksichtlich seiner Erscheinung von jener Bedingung ab, da das Bewußtseyn selbst, nach außen zu, leiblich bedingt ist (§. 10). Nun ist allerdings das leibliche Leben nach Kraft und Gesetz eine in sich geschlossene Sphäre (§. 20.); die sämmtlichen Organe verrichten ihre Funktionen mit eingeborner Kraft und nach eingebornen Gesetzen; allein die Erregung des leiblichen Lebens ist durch Gefühle und Triebe an die Seele gebunden, und die Erhaltung und Beschützung desselben vor aller Gefahr und Beeinträchtigung von außen her, ebenfalls an die Seele durch die Sinne. Demnach ist das leibliche Leben, gleich einer Blume, die der Pflege bedarf, der Seele zur Wartung anvertraut; und in wiefern diese Wartung mannichfaltig vernachlässiget werden, dadurch aber zugleich mit dem leiblichen Leben das der Seele, und mit diesem das geistige zu Grunde gehen kann: ist die Sorge für das leibliche Leben, oder die Leibespflege, das erste und nächste Geschäft für denjenigen, der um seine Seelengesundheit bemüht ist. Allein es ist darum nicht das höchste und vorzüglichste. Die Seele selbst bedarf der Pflege, so gut als der Leib. Denn obschon nach Kräften und Gesetzen ursprünglich organisirt, so vollkommen als dieser, oder vielmehr noch vollkommener, da ihr die Freiheit beigesellt ist (§§. 7. 21.): so wird doch, eben um der Freiheit willen, es nothwendig, der Seele eine ganz besondere Vorsorge zuzuwenden, weil ohne dieselbe die Freiheit, wie das Feuer, das nicht bewahrt wird, das Verderben der Seele herbeiführen kann, ja unausbleiblich herbeiführt, sobald sie nicht unter die Disciplin der Cultur kommt, welche sehr mannichfaltig ist. Diese

Cultur aber kann nicht zur Vollkommenheit gelangen, wenn nicht die letzte und höchste Pflege dem Geiste selbst zu Theile wird, als welcher, erwiesenermaßen, das erregende Prinzip des Seelenlebens ist (§. 30.). Zwar der Geist kann nicht irre geleitet und verwahrloset werden, wie die Seele, oder falsch behandelt und vernachlässiget, wie der Leib; allein er kann zurückgewiesen, zurückgedrängt, seines erregenden Einflusses beraubt werden; und daß dieß nicht geschehe, daß das Sonnenlicht des Geistes nicht getrübt werde, dazu bedarf es einer Geistespflege, wie es zur Sicherstellung der Freiheit einer Seelenpflege, und zur Sicherung des leiblichen Lebens einer Leibespflege bedarf. Durch diese drei verschiedenen Arten von Wartung oder Pflege werden die Vorschriften befolgt, welche die Theorie der Seelengesundheitskunde gibt, nämlich die Elemente der Seelengesundheit in ihrer Integrität zu bewahren, und die Vereinigung dieser Elemente, durch Beseitigung der Hindernisse von außen, zu bewerkstelligen (§§. 43). Das äußere Element der Seelengesundheit, unter dem Begriffe der Natur, ist, erwiesenermaßen (Abschn. II.), das leibliche und Seelenleben. Für beide wird durch die Leibes- und Seelenpflege gesorgt. Das innere Element der Seelengesundheit ist der Geist im höheren Sinne (Abschn. III.); und für dessen Erhaltung eben sowohl, als für sein Geschäft, die äußeren Hindernisse der Vereinigung beider Elemente zu beseitigen, ist durch seine eigene Pflege zu sorgen. Auf diese Weise wird das ganze Geschäft der praktischen Seelengesundheitskunde durch diese dreifache Pflege vollendet, welche die in der Theorie nur angedeuteten und praktisch unbestimmt gelassenen Aufgaben auf einfachem und folgerechtem Wege löset. Daß sie überhaupt zu lösen sind, ja gelöset werden müssen, wenn

der Mensch für sein Leben Einheit und Frieden sucht, ist in der Theorie fest und bestimmt genug erwiesen. Die Praxis hat zum Behufe dieser Lösung nur aus dem Reichthume des Lebens zu schöpfen, und die Erfahrungen desselben an die ihnen entsprechenden, in der Theorie aufgestellten Gesetze des Lebens in jeder seiner Sphären anzureihen. Eine vorläufige Analyse dieses Verfahrens zu geben, und somit gleichsam einen Prospekt der praktischen Seelengesundheitskunde aufzustellen, ist die noch übrige Aufgabe dieses Abschnitts.

§. 45. Allgemeines Schema für die Leibes-, Seelen- und Geistespflege.

Der Charakter des erscheinenden Lebens überhaupt ist Thätigkeit durch Erregung (§. 15.). Die Erregung ist bedingt einerseits durch die Erregbarkeit der lebendigen Kraft, d. h. durch Empfänglichkeit und Reactionsvermögen, anderer Seits durch erregende (homogene, nicht heterogene) Reize (§. 16). Das allgemeine Lebensgesetz, oder das allgemeine Gesetz der Erregung, ist die Wechselbestimmung der Faktoren der Erregung, oder der Empfänglichkeit und Selbstthätigkeit der lebendigen Kraft (§. 19.). Die innere Bedingung dieser Wechselbestimmung ist das Maß, welches der Kraft als Lebensprinzip eingeboren ist (§. 24.). Dieses hier aus der Theorie zurückgerufene und in seinen einzelnen Momenten aufgestellte Lebensgesetz gilt für alle Sphären des Lebens: denn Leib, Seele und Geist stehen unter dem Allgemeinbegriffe des Lebens (§. 6.). Die einzelnen Momente dieses Lebensgesetzes müssen jetzt für die Praxis näher bestimmt werden; sie enthalten die einzelnen Glieder der Lebenspflege für jede besondere Sphäre. Erstlich: die Empfänglichkeit der lebendigen Kraft, in dem Zustande ihrer Erregung ge-

dacht, ist Aufnahme der erregenden Lebensreize, welche das Materiale zur Erhaltung des Lebens darreichen; demnach: Intussusception, oder bestimmter und lebendiger: Genuß. Die positiven Vorschriften für den Genuß machen das erste Glied der allgemeinen Gesundheitslehre aus, welches wir deshalb unter dem Namen „Genußlehre" (Diätetik) *) aufstellen wollen. Zweitens: das Reactionsvermögen der lebendigen Kraft, in dem Zustande seiner Erregung gedacht, ist der Verbrauch des Aufgenommenen, unter dem allgemeinen Charakter der Selbstthätigkeit, oder des Thuns überhaupt. Wir können die positiven Vorschriften für dieses zweite Glied der allgemeinen Gesundheitslehre die „Thatlehre" (Ergastik) nennen. Drittens: das der Lebenskraft einwohnende Maß, welches die Grenzen der angegebenen doppelten Erregung bestimmt, und dadurch die Erregung oder das Leben überhaupt erhält, wiefern es seinerseits ebenfalls unter praktischen Vorschriften steht, enthält das dritte Glied der allgemeinen Gesundheitslehre, oder die „Maßlehre" (Metrik). Viertens: die auf das Leben einwirkenden Reize sind nicht durchaus Erregungs- oder Lebensreize, sondern zum Theil auch solche, welche dem Leben entgegen sind (§. 17.), und gegen welche sich das Leben verwahren muß. Die Vorschriften dieser Verwahrung umfassen das vierte Glied der allgemeinen Gesundheitslehre, welche wir mit dem Namen „Verwahrungslehre" (Prophylaktik) bezeichnen können. Diese vier Glieder der allgemeinen Lebenspflege wiederholen sich ganz natürlich in jedem besonderen Gebiete derselben, so daß

*) Die Diätetik enthält, nach der ursprünglichen Bedeutung des Worts diaeta (Unterhalt), nur die Vorschriften für die Aufnahme der mancherlei Nahrungsmittel im weitesten Sinne.

Digitized by Google

ein jedes dieser Gebiete der praktischen Seelengesundheitskunde, also erstens die Leibespflege, zweitens die Seelenpflege, drittens die Geistespflege, von diesen vier Gliedern gleichsam durchschnitten wird, und demnach ein jedes seine besondere Genußlehre oder Diätetik, seine besondere Thätigkeitslehre, seine Maßlehre und seine Verwahrungslehre enthält; als wodurch der Umfang und Inhalt eines jeden dieser Gebiete der praktischen Seelengesundheitskunde bestimmt wird.

§. 46. Besonderes Schema für die Leibespflege.

Die Exposition der Leibespflege, als das erste Glied der praktischen Seelengesundheitskunde, zerfällt (nach §. 45.) in die vier Hauptrubriken der Genußlehre, Thätigkeitslehre, Maßlehre und Verwahrungslehre, oder der Diätetik, Ergastik, Metrik und Prophylaktik. Was nun zuerst die Diätetik, oder die Genußlehre, anlangt, so ergibt sich schon aus dem Begriffe derselben, daß sie sich mit der Erhaltung des leiblichen Lebens durch das, was es empfängt, beschäftiget. Sie bezieht sich also auf die Empfänglichkeit (Receptivität) des leiblichen Lebens. Jede Kraft ist im leiblichen Leben durch ein Organ oder eine Organenreihe ausgedrückt (§. 20.). Die Organe der Receptivität sind aber verschieden nach den Gegenständen, mit welchen sie in Beziehung stehen. Im Allgemeinen steht die Lebenskraft oder die Erregbarkeit, auf ihrer receptiven Seite (§. 16.) organisch, in Beziehung auf Reize. Diese Reize sind aber von doppelter Art, theils Kräfte der Natur (Stoffe), die als Ernährungsmittel von dem Organismus aufgenommen werden: die eigentliche Nahrung in Speisen und Getränken, und die atmosphärische Luft (§. 20.); theils äußere (physische) oder innere (psychische) Potenzen,

welche die organische Empfänglichkeit nur erregend berühren im Erregungssysteme selbst: Sinnesreize im weitesten Umfange. Die Diätetik faßt also die Aufnahme von Ernährungsstoffen und von Sinnesreizen in sich, und würde in diesen zwei Eintheilungsgliedern geschlossen seyn, wenn nicht nach der Natureinrichtung noch ein drittes hinzukäme, welches sich auf die unmittelbare Restauration der Lebenskraft im Erregungssysteme (Nerven und Muskeln) bezieht. Es ist der Schlaf. Durch den Schlaf erfolgt, scheinbar negativ, aber wahrhaft positiv (wie künftig noch, Erfahrungsgemäß, erwiesen werden wird), die Restauration der Kraft, folglich die Kraftaufnahme, in dem Erregungssysteme. Der Schlaf gehört also ganz eigentlich und streng genommen in die Diätetik der Leibespflege, obschon er auch gewissermaßen und entfernter, aber rein negativ, zur Seelenpflege gezogen werden kann. Die Erhaltung also des leiblichen Lebens durch den Genuß (die Aufnahme) der Nahrung, des Sinnenreizes und des Schlafs macht den Inhalt der Diätetik in der Leibespflege aus. — Folgt zweitens der Inhalt der Ergastik oder Thätigkeitslehre. Die Thätigkeit des leiblichen Lebens ist seine organische Bewegung: denn die Erregbarkeit, als organisches Reactionsvermögen (und von diesem ist jetzt die Rede), kann sich nicht anders, als durch organische Bewegung äußern. Wiefern nun die Thätigkeit des leiblichen Organismus vorgeschrieben werden kann, muß sie eine freie seyn, d. h. unter Disposition der Willkühr stehen. Es kann folglich hier blos von der willkührlichen Muskelbewegung die Rede seyn, z. B. beim Gehen, Schwimmen, Fechten, Ringen u. s. w. Welche Arten der Bewegung demnach, und unter welchen Umständen sie für jeden Körper heilsam sind, hat die Ergastik des leiblichen Lebens vorzutragen. Drit-

Digitized by Google

tens, die Maßlehre, bezieht sich auf die beiden vorhergehenden: denn es ist eben sowohl in der Diätetik das Maß des Genusses von Nahrungsmitteln, Sinnenreiz und Schlaf zu bestimmen, als in der Ergastik das Maß der Körperbewegung der Intension und Extension nach festzusetzen, weil das Maß die innere Bedingung des äußeren Lebensgesetzes, oder der Wechselerregung ist (§. 20.). Endlich und viertens ist ohne die Verwahrungslehre oder die Prophylaktik die Lehre von der Leibespflege nicht vollständig: denn das Leben hat seine Feinde, nicht blos in der äußeren Natur und ihren Elementen und Kräften, sondern auch an dem Menschen selbst, der es feindlich behandelt; und es gibt nicht blos überhaupt eine Menge schädlicher Einflüsse, welche das leibliche Leben verletzen können, sondern es gibt auch schädliche Genüsse aller Art in Nahrungsmitteln und Sinnesreizen; es gibt einen schädlichen Schlaf und schädliche körperliche Bewegungen. Allem diesem vorzubeugen, es zu vermeiden, überhaupt das leibliche Leben auf alle Weise zu schützen, lehrt die Prophylaktik. Dieß der Gesammtinhalt der Lehre von der Leibespflege.

§. 47. Besonderes Schema für die Seelenpflege.

Was die Seelenpflege, als das zweite Glied der praktischen Seelengesundheitskunde, anbelangt, so verzweigt sich dieselbe ebenfalls in die Diätetik, Ergastik, Metrik und Prophylaktik (§. 45.). Zuerst will die Seele genährt und erhalten werden durch Genuß, d. h. durch Aufnahme der zu ihrem eigenthümlichen Leben nothwendigen Kraft. Die Seele wird eben so durch Kräfte und Reize genährt und erregt, als der Leib, nur daß die Nahrungs- und Erregungsmittel der Seele

Digitized by Google

einen eigenthümlichen Charakter haben, auch nach der verschiedenartigen Receptivität der Seele verschieden sind. Für andere Ernährungs- und Erregungsmittel ist das Gemüth, für andere der Geist (das frei bildende Vermögen überhaupt als Einbildungskraft und Denkkraft), für andere der Wille empfänglich. Sie sind demnach für jedes Gebiet der Seele besonders zu verfolgen. Das Gemüth wird durch Gefühle afficirt, genährt und erregt. Diese Gefühle haben sämmtlich ihre Quelle in Vorstellungen, und diese sind entweder (äußere oder innere) Anschauungen, oder Begriffe, oder Ideen. Nur die äußeren Anschauungen sind von außen die Quellen der Gefühle. Sie theilen sich in Anschauungen der Natur, der Kunst, und des freien Menschenlebens. Die übrigen Gefühle entspringen sämmtlich von innen, wie bereits gesagt: aus inneren Anschauungen (der Einbildungskraft oder Phantasie), aus Begriffen (Erkenntniß), oder aus Ideen (regulativen Normen des freien Lebens). Inzwischen, obschon sich alle diese Gefühle auf die beschriebene Weise sondern lassen, so sind sie doch meist sämmtlich unter einander verkettet und vermischt, so daß sich die von außen entspringenden mit inneren, diese mit jenen und unter einander selbst verbinden. Verbunden aber oder einzeln machen sie immer die Nahrung und Erregung des Gemüthslebens aus, und sind, der Angabe nach, in geschiedener Aufeinanderfolge zu betrachten. — Wie das Gemüth mittelbar, so nährt sich der Geist unmittelbar durch Anschauungen, Begriffe und Ideen, überhaupt durch Erkenntniß, sie möge eine äußere oder innere Quelle haben; obschon alle Erkenntniß, um vollständig zu seyn, der inneren wie der äußeren Elemente bedarf. Ohne Erkenntniß kann der Geist nicht leben; inzwischen kann hier blos von der Aufnahme des Stoffes zur Erkenntniß die Rede seyn, wiefern derselbe durch

Digitized by Google

Anschauungen entweder, oder durch Begriffe, oder durch Ideen gegeben wird. Auch hier ist von außen Natur, Kunst und freies Menschenleben Stoff der Erkenntniß, von innen der Mensch selbst und der Gesammtinhalt seines Bewußtseyns. — Aber auch der Wille, wurde gesagt, bedarf seiner Ernährung und Erregung durch Kräfte und Reize. Die Kräfte und Reize, die den Willen ernähren und erregen, sind abermals theils von außen, theils von innen entspringende, und zwar entweder Gefühle oder Vorstellungen. Da nämlich der Wille mit dem Lebenstriebe und überhaupt mit den Trieben genau verwandt ist, und aus ihnen abgeleitet werden kann, indem im Willen nur die freie Selbstbestimmung zum Triebe hinzukommt: so folgt, daß Alles, was das innere Leben nährt und anregt, auch auf die Kräftigung und Anregung des Willens Einfluß haben müsse. Nun wird aber unsere innere Lebendigkeit eben nur durch Gefühle und Vorstellungen genährt und angeregt: folglich ist auch leicht einzusehen, daß auch der Wille, als eine Haupterscheinung unserer inneren Lebendigkeit, ein Gleiches erfahre. Es sind demnach sowohl unter den Gefühlen, als den Vorstellungen, und zwar sowohl unter den von außen als den von innen kommenden, diejenigen aufzusuchen, welche den Willen zu nähren und zu erregen vorzüglich im Stande sind; und es ist kein Zweifel, daß dieß die lebenskräftigen Gefühle und die das Leben zum Ziel und Zweck habenden Vorstellungen seyn werden. Diese sind als die Ernährungs- und Erregungsmittel des Willens zu sammeln und aufzustellen. Und hiemit ist das Geschäft der Diätetik in der Seelenpflege geschlossen, und ihm folgt die Darstellung des zweiten Gliedes der Seelenpflege, nämlich der Ergastik. Auch diese, oder die Thätigkeitslehre, verzweigt sich nach Gemüth, Geist und Willen. In Bezug auf

Digitized by Google

das Gemüth ist diese Lehre sehr einfach: denn das Gemüth ist nur thätig in der Liebe, nämlich in der Liebe, die da gibt, nicht in der, welche begehrt. Das Gemüth als Begehrungsvermögen zu üben, ist zwar das tägliche, unwillkührliche Geschäft der Menge, aber ein sehr unfruchtbares, oder vielmehr Verderben bringendes Geschäft; weshalb seine Beseitigung nicht hieher, sondern in die Verwahrungslehre gehört. Aber in der Liebe, die da nicht begehrt und nicht verabscheut, die keine Begierde kennt und keinen Haß, kurz, in der Liebe, die nicht das Ihre sucht, haben wir uns zu üben, wenn wir die Gesundheit des Gemüths fördern wollen. Es fragt sich nur, an welchen Gegenständen: denn die Liebe ohne Gegenstand ist nichts. Diese sind demnach in der Ergastik des Gemüths aufzustellen; und dieß ist ihr besonderes Geschäft. — Eben so will der Geist (das bildende freie Vermögen) mannichfaltig geübt seyn, und zwar nach den verschiedenen Verzweigungen seiner Thätigkeit. Wir können den Menschengeist, als bildendes Vermögen, von zwei Seiten auffassen, einmal wiefern sein Bilden durch freie, sodann wiefern es durch gesetzliche Thätigkeit zu Stande kommt; im ersten Falle als Einbildungskraft, im zweiten als Denkkraft. Jene, im weitesten Sinne genommen, faßt noch das Gedächtniß und die Phantasie in sich; diese, eben so, den Verstand und die Urtheilskraft. Alle diese Ausstrahlungen desselben bildenden Grundvermögens müssen geübt werden, jedes auf seine Weise. Die Gegenstände und Regeln dieser Uebung sind in der Ergastik aufzustellen, und zwar in doppelter Beziehung, wie der Geist als bildende Thätigkeit geschäftig ist: in wissenschaftlicher nämlich und in künstlerischer. Denn wenn auch nicht jeder Mensch vollständig der Wissenschaft oder Kunst angehören kann,

Digitized by Google

so will doch jeder Menschengeist nach beiden Richtungen hin einigermaßen beschäftiget und geübt seyn, weil dieß in seinem Wesen liegt. Da der Geist nicht ohne Thätigkeit leben kann, und seine Thätigkeit auf Erkenntniß entweder oder auf Schaffen gerichtet seyn muß, so sind ihm diese Richtungen von Natur vorgeschrieben, und es ist nur darauf zu sehen, daß der individuelle Menschengeist die ihm angemessenen Gegenstände auswähle, und sie nach den ihm eingebornen Gesetzen und Regeln behandle. Also nochmals: die Darstellung sowohl jener Gegenstände, als dieser Gesetze ist die Aufgabe der Ergastik in Beziehung auf den Geist. — Aber auch der Wille bedarf der Uebung, und zwar, möchte man fast sagen, dieser am meisten: denn ein ungeübter Wille ist von keinem Nutzen, weil der Wille nur so weit gilt, als er Kraft ist, und eine ungeübte Kraft nur ein noch nicht in Wirksamkeit getretenes, noch nicht wirkliches Vermögen, sondern nur ein Vermögen als Anlage ist. Wie der Geist an wissenschaftlichen und künstlerischen Aufgaben zu üben, z. B. dort an mathematischen, hier an poetischen: so der Wille an unmittelbar praktischen, in das Leben eingreifenden. Und zwar kommt es hier nicht auf die Gegenstände an, auf welche der Wille gerichtet wird; sie sind für diese Willensübungen alle gleich, so fern sie nur Veranlassung geben, den Willen zur That zu bestimmen, gleichviel ob diese eine positive oder negative, ein Thun oder Meiden sey: denn in beiden muß der Wille geübt werden. In beiden Fällen aber muß der Wille auf doppelte Weise geübt werden, nämlich als Kraft des Anfangens und Kraft des Ausharrens, indem es nicht genug ist, daß der Wille, wie ein wachsamer Krieger, zu jeder Stunde aufgerufen werden könne, sondern es auch zu seiner vollen Tüchtigkeit ge-

Digitized by Google

hört, daß er, wie ein gutes Saiteninstrument, den einmal angeschlagenen Ton forthalte: denn ohne wackere Ausdauer ist im Leben eben so wenig auszurichten, als ohne herzhaften Beginn. Die Ergastik des Willens stellt demnach förmlich die Aufgaben und Regeln einer eigentlichen Willensschule auf; was um so nöthiger ist, je mehr die Meisten von Jugend an eine richtige Disciplin des Willens versäumt haben. Es braucht nicht erinnert zu werden, daß hier, wo es blos auf die Energie des Willens, auf die Tüchtigkeit desselben zum Handeln, ankommt, von der Moralität der Handlungen nicht die Rede ist: denn die Gewöhnung des Willens zum Handeln nach dem Gesetze, oder zum moralischen Handeln, gehört an einen andern Ort. Man muß erst einen wirklichen Willen, nicht blos einen Willen der Anlage nach, besitzen, ehe man ihn moralisch bestimmen kann. Mit den Vorschriften für die Thätigkeit des Gemüths, Geistes und Willens ist demnach die Ergastik der Seelenpflege vollendet. Es folgt nun drittens die Maßlehre. Alle Erregung, alles Leben muß unter dem Maße stehen, durch das Maß bestimmt werden (§. 19.), folglich auch die innere Lebendigkeit, oder das Seelenleben. Es ist bereits in der Theorie und im Allgemeinen angegeben worden, auf welche Weise durch Natureinrichtung das Seelenleben unter Maß gehalten wird, so weit dieß durch Natureinrichtung eingeleitet werden kann (§. 21.). Denn nur eingeleitet oder vorbereitet kann ein solches Verhältniß, welches dem Gebiete der Freiheit angehört, durch bloße Natureinrichtung werden. Es ist die Sache des sich selbst bestimmenden Menschen, das von der Natur gegebene Maß in dem Gebiete seiner freien Vermögen wirklich zu handhaben. Zunächst in der Wechselerregung des Gemüths. Das Herz muß genießen; es muß sich sättigen mit Freude, seinem na-

Digitized by Google

türlichen Bedürfnisse: denn das Leben des Herzens ist die Freude. Ein fröhliches Herz belebt den ganzen Menschen. Allein das Herz kann auch im Uebermaße der Freude schwelgen und sich gleichsam berauschen; und alles Uebermaß ist schädlich. Diesem müssen demnach Schranken gesetzt werden, und diese hat der Verstand zu bestimmen und der Wille zu handhaben. Die Art und Weise dieses Verfahrens stellt die Maßlehre auf. Aber auch auf der andern Seite, in seiner Thätigkeit, im Geben, muß das Herz in Schranken gehalten werden, wenn die innere Lebendigkeit des Menschen nicht gefährdet werden soll. Verstand und Wille sind auch hier die Vermittler, und ihr Verfahren hat ebenfalls die Maßlehre anzugeben. Eben so ist es mit dem Genusse und der Thätigkeit des Geistes (des bildenden Vermögens) beschaffen. Allzuviele oder ungeordnete Aufnahme des geistigen Stoffs ertödtet den Geist, wie die mit Nahrung allzureichlich gesättigte Flamme verlischt; aber auch umgekehrt zehrt eine nicht durch äußere Nahrung unterstützte Thätigkeit des Geistes deu Geist aus, und es muß dem Denken und Schaffen eben so sehr eine Grenze bestimmt, Maß und Ziel gesetzt werden, als der geistigen Stoffaufnahme. Die Maßlehre hat die Gesetze und Regeln hierüber aufzustellen, und in Bezug auf das wirkliche Leben nach Zeit und Verhältnissen zu bestimmen. Endlich ist auch der Wille in seiner Anregung und Thätigkeit, eben so wie Gemüth und Geist, dem Maße zu unterwerfen. Ein durch Gefühle und Vorstellungen zu lebhaft aufgeregter Wille wird leicht zum ungebändigten Willen, zum Despoten; und der Wille, dem, an das Handeln gewöhnt, dasselbe ein stetes Bedürfniß ist, wird leicht zur unruhigen, rastlos geschäftigen Thatkraft, welche, die Grenzen der Klugheit überspringend, zur Unzeit und ungerechter Weise jedes Hinderniß besiegen, jedes Ziel erreichen will, und dadurch das Seelen-

Digitized by Google

leben aus seinem Gleichgewichte und das ganze Seelenwohl in Gefahr bringt. Beiden Arten von Grenzverletzung des Willens muß durch die Maßlehre Einhalt gethan werden. Der Verstand, durch richtiges Gefühl geweckt und aufgeregt, schreibt hier ebenfalls die nöthigen Gesetze und Regeln vor. Allein auch unter einander müssen die Glieder des Seelenlebens im gehörigen Verhältnisse stehen; ein jedes muß sein Recht und seinen Spielraum für Genuß und Wirksamkeit haben, ohne von den übrigen beeinträchtiget zu werden, oder auch ohne, vorgreifend und alleinherrschend, die übrigen beeinträchtigen zu wollen. Der Mensch soll und kann nicht blos ein Gemüthsleben führen, wenigstens nicht sich ohne den größten Nachtheil blos in Gefühlen herherumtreiben, und eben so wenig darf er blos denken und dichten wollen, oder immerfort nur auf das Handeln ausgehen. Alles hat seine Zeit, auch in dem Gebiete des Seelenlebens; jede Art der Erregung muß durch eine andere compensirt, gehoben und erhalten werden. So will es die Natureinrichtung, und der Mensch darf ihr nicht widerstreben. Ohne frei ergriffenes und gehandhabtes Maß und Ziel aber ist dieß nicht möglich; und die Maßlehre muß sich auch hier als die Erhaltungslehre der inneren Lebensöconomie bethätigen. Der Verstand urtheilt auch hier nach dem Gefühle, als seiner sicheren Basis, und gibt, von diesem geleitet, in Betreff dieser allgemeinen Seelenöconomie, die zweckmäßigen Gesetze und Regeln. Und hiemit ist das Geschäft der Maßlehre in der Seelenpflege vollendet und beschlossen. Bleibt nun noch das der Verwahrungslehre anzudeuten übrig. Das Amt derselben ist so wichtig, als nur immer das der Diätetik, der Ergastik und der Maßlehre seyn kann: denn von allen Enden her kommen und auf allen Seiten lauschen Feinde des inneren Lebens, und überall stellt sich der

Digitized by Google

Wahrheit ein Grundirrthum entgegen. In dem Gebiete des Gemüths, als Begehrungsvermögen, wohnt das Streben nach falschem Genusse und falscher Freude; und wiefern das Gemüth gebendes Vermögen ist, wohnt ihm eine falsche Liebe, die Mutter der Leidenschaften, ein. Durch beides, durch das, was es begehrt und was es gibt, macht es sich zum Sklaven der Nichtigkeit; und so geräth der Mensch in Gefahr vom Kerne seines Wesens aus, wie eine wurmstichige Frucht, zu verderben. Hier hat die Verwahrungslehre ihr erstes und schwerstes Geschäft. Sie hat die Gesetze und Regeln aufzustellen, welche das Herz vor beiden Ab- und Irrwegen sichern. Ferner und zweitens. In dem Gebiete des denkenden und schaffenden Geistes, wiefern derselbe zu seinem Geschäfte zunächst der Stoffaufnahme bedarf, also empfangendes Vermögen ist, schleicht sich eine Masse falscher, verdorbener Materialien unter der Firma schon fertiger und vorbereiteter Kenntnisse ein, eine Masse von Irrthümern und Vorurtheilen, die den Geist durch schiefe Ansichten und Richtungen von der geraden Bahn des Denkens und Schaffens abbringen, und dem Wahne und der Verblendung Thor und Thüre öffnen. Hier hat die Verwahrungslehre überflüssig zu thun, um die Quellen dieser Verpestung des Geistes abzuleiten oder zu verstopfen. Was nun aber die eigene Thätigkeit des Geistes, das Denk- und Bildungsgeschäft selbst betrifft, so gibt es hier eben sowohl ein falsches Denken, als ein falsches Schaffen, dessen Quelle der Irrthum und der Schein ist. Gegen beide den Geist zu sichern, ist ein Hauptgeschäft der Verwahrungslehre. Endlich und drittens ist auch der Wille auf mehr als eine Weise gefährdet. Einmal nämlich droht ihm eine grenzenlose Sklaverei, wenn er sich den Verführungen eines irre geleiteten Herzens und Geistes hingibt; und

Digitized by Google

es ist nicht genug, ihn gegen diese zu sichern, indem sie möglichst entfernt gehalten werden: sondern er muß auch in seinem eigenen Inneren so befestiget werden, daß er den andringenden Feinden Widerstand leisten kann; seine Selbstständigkeit und Freiheit muß ihm in seinem eigenen Gebiete gesichert werden. Sodann, auch unberührt von außen, kann er im Vollbesitze seiner Kraft durch diese selbst verleitet und verlockt werden, sich vom Gesetze, seinem Leiter, loszureißen und unabhängig von demselben zu machen, wodurch er zur wilden Freiheit oder blinden Willkühr ausartet. Hier hat die Verwahrungslehre für die Grenzsicherung zu sorgen, und der Ungebundenheit des Willens durch Feststellung der Schranken, die seine wahre Freiheit sichern, vorzubeugen. Ueberhaupt, fassen wir Alles, was dem Seelenleben droht, in Einem Worte zusammen, so ist es die Passivität. Diese unterjocht Gemüth, Geist und Willen, und stürzt die Seele aus dem Elemente der Freiheit in das der Sklaverei, und somit in den Zustand der Unseligkeit: denn die Freiheit macht selig, die Sklaverei unselig. Die Verwahrungslehre also, wenn sie alle Feinde der Seele gleichsam mit einem Streiche vernichten will, wie sie es kann und soll, hat, als den Inbegriff und Kern ihres ganzen Geschäfts, die Gesetze und Regeln für das Gegentheil der Passivität, für die reine Thätigkeit des Seelenlebens, in seinen empfangenden wie in seinen selbstthätigen Vermögen, aufzustellen; wobei freilich ihr Hauptaugenmerk seyn muß, auf den Punkt hinzudeuten, von welchem überhaupt alles Heil des Menschen ausgeht, nämlich auf die Geistespflege, ohne welche die Seelenpflege nicht blos unvollständig ist, sondern geradezu nicht bestehen kann. Und so wird durch das letzte und höchste Geschäft der Verwahrungslehre im Gebiete der Seelenpflege das letzte und höchste Geschäft der

Digitized by Google

praktischen Seelengesundheitslehre vorbereitet und eingeleitet.

§. 48. Besonderes Schema für die Geistespflege.

Auch die Geistespflege hat ihre Diätetik, Ergastik, Maßlehre und Verwahrungslehre. Die Geistespflege bezieht sich, wie der Name besagt, auf das Seelenprinzip, den Geist in höherer Bedeutung, oder die Vernunft. Wir unterscheiden nämlich, um es hier nochmals beizubringen und uns vor jedem Mißverständnisse zu verwahren, den Geist in höherer Bedeutung, den Geist schlichthin, oder auch den göttlichen Geist, die Vernunft, von dem der Seele eigenthümlichen Menschengeiste, dem denkenden und schaffenden Vermögen, oder dem Verstande und der Einbildungskraft im weitesten Sinne. Das denkende und schaffende Vermögen, der Geist im engeren Sinne, macht gleichsam einen Faden im Seelengewebe aus, und kann aus demselben nicht herausgezogen werden, ohne daß das Seelenleben überhaupt zerstört werde; gerade so, wie das Nervensystem aus dem Gewebe des körperlichen Organismus nicht gelöst oder hinweg gedacht werden kann, ohne den Begriff und das Wesen des leiblichen Lebens aufzuheben und zu zerstören. Dagegen der Geist, im höheren Sinne, der höhere oder göttliche Geist (πνευμα), der Seele (ψυχη) zwar einwohnt, aber nicht als in ihr innerstes Gewebe verflochten, nicht als in ihr Wesen verschmolzen, nicht als ihr eigenthümliches, unentreißbares Besitzthum, gleich dem Gemüthe, dem eigenen Geiste und dem Willen, als den Gesammt-Attributen der psychischen Individualität: sondern der göttliche Geist wohnt dem Menschen ein, wie ein Gast oder Miethsmann, der seine Wohnung auch verlassen kann, und nur so lange in ihr verweilt, als er freund-

sich beherbergt wird, und ein ihm anständiges Quartier findet. Der göttliche Geist ist gleichsam der Haus-Intendant der Seele, von höherer Behörde eingesetzt, um Ordnung und Wohlstand zu erhalten. Er zieht sich zurück, wenn ihm nicht gehorcht und gefolgt wird, und nur wenn das ganze Hauswesen in seine Verordnungen eingeht, wird er gleichsam zur Seele des Hauses, der innigste Hausfreund und der Verbündete und Verwandte des Besitzers, der das Eigenthum des Gastes nun auch als das seinige ansehen kann. So ist das Verhältniß des höheren Geistes zu der Seele mit dem ihr eigenthümlichen Geiste, der an sich mit dem göttlichen noch keine Gemeinschaft hat, beschaffen. Dieser Geist ist es nun, welcher auf alle Weise gepflegt, d. h. erregt und genährt, in Thätigkeit gesetzt, und durch Maß und prophylaktische Vorsicht vor Allem behütet und gesichert werden soll, was seinem gedeihlichen Wirken Eintrag thun könnte. Erstlich also: wie wird der Gottesgeist im Menschen erregt und genährt, oder was hat die Geistespflege in diätetischer Hinsicht für ein Geschäft? Ursprünglich regt und erregt sich der Gottesgeist im Menschen gleichsam von selbst: denn er ist ja ursprüngliches Leben, das sich seinen ersten Impuls selbst geben muß, indem es zu demselben von außen nur geweckt wird. Das Seelenprinzip, der Gottesgeist, die Vernunft, tritt, wie der Blitz aus der Nacht, unaufgefordert, als Gewissen in unser Bewußtseyn ein. Ich sage: unaufgefordert, aber deshalb nicht ohne Veranlassung: denn die vor sein Forum gehörigen Fälle regen das Gewissen auf, zu erscheinen, sich zu offenbaren in der Majestät eines höheren Richters. Wir ahnen nichts von seinem Daseyn, wir rufen dasselbe nicht hervor, sondern es meldet sich von selbst, sobald die Bedingungen vorhanden sind, unter denen es erscheinen kann. Einmal aber hervorgetreten ins

Bewußtseyn, pulsirt es gleichsam fort und macht sich Platz in unserm Inneren, um als Seelenprinzip seine Stelle einzunehmen und zu behaupten. Dieser seiner Wirksamkeit sollen wir nun nicht in den Weg treten, im Gegentheil, weil es der Erregungspol unseres Seelenlebens für das Wirken und Bestehen im Elemente der Freiheit ist, so erhalten wir durch seinen eigenen Antrieb die Verpflichtung, diese Wirksamkeit zu fördern, indem wir ihm unsere Freiheit als den Stoff für sein geistiges Wirken und Schaffen darbieten: denn die Kraft des Geistes will bilden, wie die Naturkraft; aber ihr Stoff ist nicht gleich dem Naturstoffe das Bedingte und nothwendig Gehorchende, sondern das Freie, welches nur durch Einwilligung gehorchen kann. Die Nahrung also, und zugleich der erregende Reiz für die Bildungskraft des geistigen Prinzips, ist unser ganzes freies Wesen, d. h. unsere Seele. Wir sollen unsere Seele mit allen ihren Kräften an das geistige Prinzip zur Bildung, zur Gestaltung hingeben. Keine geringe Aufgabe für uns, die wir uns gern selbst behalten, gern uns selbsteigen bleiben möchten. Allein die Aufgabe ist da, und sie muß zu unserm Heile gelöst werden: denn ohne diese Lösung ist, erwiesenermaßen (Abschn. IV.) kein Heil für uns. Mögen wir uns also sträuben, wie wir wollen, die Geistespflege verlangt durchaus, zum Behufe des geistigen Lebens und seines Prinzips, daß wir uns ihm opfern. So wird die leibliche Nahrung, Speise, Getränke und Luft, dem leiblichen Leben geopfert. Die Diätetik oder Genußlehre demnach, in dem Bezirke der Geistespflege, hat das Verfahren darzustellen, welches wir zu beobachten haben, um mit unserm ganzen Leben (denn auch das leibliche Leben darf dieser Anforderung nicht widersprechen) dem Geiste als Nahrung zu dienen. Wer hier den Einwurf machen wollte, daß wir uns auf

solche Weise um unser Leben bringen, der hat keine Ahnung davon, daß unser Seelenleben, und selbst unser leibliches, unter dem Schutze des Geistes am besten geborgen ist: denn der Geist hebt ja das Leben nicht auf, vernichtet es ja nicht, nicht einmal in seiner Eigenthümlichkeit als Seelen- und leibliches Leben, sondern er prägt ihm nur seinen Charakter, den Charakter der Heiligkeit, Reinheit, Unversehrtheit, Uebereinstimmung und Harmonie mit dem Urquelle alles Lebens ein; folglich, statt dasselbe zu vernichten, vervollständiget und vervollkommnet er es nur. Der Geist nimmt nur, um veredelt, bereichert, wieder zu geben, nach den Worten des Dichters:

Gibst du dem Genius ein Gastgeschenk,
Gleich gibt er dir ein schöneres zurück.

Es hat also gar keine Gefahr mit diesem Opfer unseres Lebens an den Geist, und die erste Lehre in der Geistespflege, die Diätetik, die uns an die Hand gibt, wie wir dieses Opfer zu bringen haben, die dem Geiste gleichsam seine Nahrung zuführt, ist eine sehr wohlthätige und heilsame Lehre. Allein der göttliche Geist in uns soll nicht blos ernährt werden, er soll auch wirksam seyn und in seiner Wirksamkeit erhalten werden. Wie das? Ist dieß nicht eine Aufgabe, welche menschliche Kräfte übersteigt? Unsere eigenen Kräfte können wir wohl unter gewisse Disciplin bringen: allein wie wollen wir dem Geiste Gottes seine Wirksamkeit vorschreiben oder leiten? Und gleichwohl scheint die Ergastik, als zweite Lehre in der Geistespflege, deß etwas zu verlangen. So ist es aber nicht. Was in uns in Thätigkeit versetzt und geübt werden soll, muß auch unter der Botmäßigkeit unseres Verstandes und Willens stehen; und es wäre mehr als thöricht, dieß vom Geiste Gottes und seinem in uns erscheinenden Wesen zu wäh-

Digitized by Google

nen. Diese Wirksamkeit also kann blos uns selbst, unsere individuelle Kraft angehen. Ganz natürlich. Haben wir uns einmal dem Geiste zum Opfer gebracht, so müssen wir uns auch dem Geiste fügen: denn er fügt sich nicht nach uns, das Höhere nicht nach dem Niederen. Wie also? Nun es ist endlich genug ausgesprochen: daß wir dem Gesetze des Geistes zu gehorchen haben. Die Ergastik in der Geistespflege kann sich also blos auf diesen thätigen, und zwar freithätigen Gehorsam von unserer Seite beziehen. Durch diesen freien Gehorsam beurkunden wir erst wahrhaft, daß wir uns dem Geiste zur Nahrung, d. h. zur Bildung hingegeben haben. Die Ergastik hat also die Verfahrungsweise aufzuzeigen, nach welcher wir uns frei-gesetzlich, d. h. geistig zu gestalten haben: denn der Geist behandelt uns ja nicht als todten Stoff, und kann es auch nicht; sondern er muß uns als freie Wesen behandeln, die sich die Bildung, welche er von uns verlangt, selbst geben sollen, freilich nicht nach unserer beliebigen Weise, sondern nach der Vorschrift des Geistes und nach der ihm angehörigen, nur aus ihm zu schöpfenden Lebensregel. Die Anwendung dieser Lebensregel auf unser Seelenleben lehrt die Ergastik, indem sie uns anleitet, unser Gemüth der ewigen Liebe, unsern Geist der ewigen Wahrheit, und unsern Willen der ewigen Güte zu weihen, oder, mit andern Worten, das Gesetz der Freiheit nach allen Seiten in uns wirksam werden zu lassen, und uns dadurch wahrhaft und vollständig frei zu machen. Es fragt sich nun drittens, welches Geschäft denn die Maßlehre im Gebiete der Geistespflege auf sich hat. Und auch diese Frage ist bald beantwortet. Wir sollen allerdings unser ganzes Leben dem Geiste hingeben, als seine Nahrung; wir sollen alle unsere Vermögen nach dem Gesetze des Geistes ausbilden, d. h. frei machen; aber wir sollen nicht ver-

Digitized by Google

gessen, bei diesem Doppelgeschäfte die Schranken unseres Wesens mit in Anschlag zu bringen. Wir können dem Geiste nur dienen, wiefern wir selbst Etwas sind und bleiben. Unsere Selbstigkeit wohl, aber nicht unsere Selbstheit soll vernichtet werden: denn wir können nur geben, wiefern wir etwas haben; wir können nur werden, wiefern wir etwas sind. Ohne Maß also uns in den Geist gleichsam hineinstürzen wie die Mücke in die Flamme, und unsere eigenthümliche freie Existenz in reine Leidendlichkeit aufgehen lassen, damit der Geist mit uns wie mit einem Instrumente spielen könne: dieß würde heißen, uns selbst vernichten, wie dieß im falschen und kranken Enthusiasmus so Manche, wiewohl vergeblich, versucht haben, um zur höchsten Vollkommenheit zu gelangen. Das Wesen, welches „vollkommen seyn soll, wie es der Vater im Himmel ist," dieses Wesen muß seyn, muß Bestand haben nach den ihm eingebornen Gesetzen des leiblichen und des Seelenlebens. Demnach darf nichts vernachlässiget, nichts versäumt werden von Allem, was nur immer zur Leibes- und zur Seelenpflege gehört, und unter diesen Rubriken angedeutet ist. Der Mensch muß also dem Menschen geben, was menschlich ist, und Gott, was Gottes ist, d. h. er muß, indem er dem Geiste dient, die Natur nicht verwahrlosen, weder diejenige, welche ihn mit Nothwendigkeit beherrscht, die leibliche Natur, noch diejenige, auf deren Freiheit sein eigentliches Selbst begründet ist, die psychische Natur: denn die erste ist die Trägerin der letzteren, und diese soll die Trägerin des Geistes seyn. Der Reiter, welcher sein Ziel erreichen will, darf sein Roß nicht tödten. Und hier tritt also das Geschäft der Maßlehre in der Geistespflege ein. Die Maßlehre hat zu bestimmen, in welchem Wechselverhältnisse die Geistespflege zu der Leibes- und Seelenpflege zu stehen hat, so daß die erstere durch die Sorgfalt für die beiden

Digitized by Google

letzteren selbst gefördert werde. Sie hat also die Gesetze und Regeln aufzustellen, nach denen dieses Wechselverhältniß einzurichten und im Bestehen zu erhalten ist. — Es bleibt nun endlich auch noch ein Geschäft für die Verwahrungslehre übrig, als das letzte der praktischen Seelengesundheitskunde im Gebiete der Geistespflege. Fast jeden Augenblick im Leben wird der Mensch, wie durch eine Zaubermacht, aus dem hohen und heiligen Gebiete des Geistes und der Freiheit heraus und herab in das niedere und unheilige des selbstischen Lebens und der Sklaverei gezogen. Die Lüste, die Leidenschaften, der selbstische Vortheil, die Sorgen, die Bekümmernisse des irdischen Daseyns reißen den Menschen in den Strudel des nichtigen Weltwesens hin und entrücken ihn dem Kreise seines wahren Wohlseyns, der Sphäre des Geistes, dem Elemente der Freiheit. Auf solche Weise geht ihm oft, und oft auf lange Zeit seines Lebens, wo nicht für immer, die Gegenwart nicht blos, sondern sogar die Erinnerung, ja die Ahnung des heiligen Lebens im Geiste und in der Wahrheit, verloren. Größeres Unglück, größerer Unfall kann ihm nicht begegnen; er geht hiedurch unausbleiblich, unabwendbar der Seelengesundheit verlustig. Nur eine Verwahrungslehre, die sich seiner annimmt, und ihm die Gefahren und Klippen zeigt, in die er gerathen, an denen er scheitern kann, und die ihm zugleich die Mittel an die Hand gibt, diesen Feinden seines wahren Lebens zu entgehen, kann ihn vom Untergange retten. Die Gesetze und Regeln, die sie vorschreibt und zur Ausübung darbietet, sind das Nächste, was der Mensch immer vor Augen haben, immer in That und Leben verwandeln muß. Auch gibt es hier eine Quelle, aus welcher die Verwahrungslehre reichlich und genüglich schöpfen kann, falls wir irgend in Verlegenheit wären, woher wir diese höchste Hülfe

schöpfen sollten. Es sind unsere heiligen Schriften, namentlich und vorzüglich die des neuen Bundes, welche, wie sie überhaupt die Grundzüge zu einer Seelengesundheitskunde, insonderheit zur Geistespflege enthalten, hauptsächlich was die Verwahrungslehre betrifft, nichts zu wünschen übrig lassen. Die Gesetze und Regeln derselben aus diesen Schriften zu sammeln und in geordneter Aufeinanderfolge darzustellen, bleibt fast das einzige und leichte Geschäft dessen, der eine solche Lehre, als den Schlußstein der gesammten praktischen Seelengesundheitskunde, aufstellen will. Ist dieses Geschäft vollbracht, so ist das ganze Gebäude vollendet, und es bleibt nichts übrig für Jeden, der es in allen seinen Abtheilungen kennen gelernt, als nun Hand ans Werk zu legen, damit es nach dem vorgezeichneten Risse auch in ihm selbst lebendig aufgebaut, damit sein eigenes Wesen ein Tempel der Gesundheit werde, und er sich aus eigener Erfahrung von der Wahrheit und Heilsamkeit der Lehre überzeuge, die er in dem ganzen Inbegriffe der Seelengesundheitskunde empfangen hat. Und somit können wir denn die Theorie dieser Lehre als in sich geschlossen und vollendet ansehen, und zur Darstellung des praktischen Inhalts derselben übergehen, welchen wir in diesem letzten theoretischen Abschnitte vorbereitet haben. Wir werden strenge der hier verzeichneten Ordnung der Gegenstände folgen, und uns keine Abänderung, außer der des Vortrags, erlauben, indem jetzt unsere Lehre ins Leben tritt, und den Charakter der Realität, der empirischen Gegenständlichkeit, erhalten muß, da ihr bis jetzt nur der entgegengesetzte Charakter der ideellen Construktion zukommen konnte, welcher das Wesen der Theorie ausmacht.

Zwei-

Zweites Buch.

Der

praktischen Seelengesundheitskunde

Erste Abtheilung:

Leibespflege.

Digitized by Google

Digitized by Google

Einleitung.

§. 49. Anknüpfungs-Punkte.

Daß das leibliche Leben die äußere Bedingung des Seelen- und Geisteslebens ist, und daß die innere Lebendigkeit ohne die äußere, und folglich ohne die Leibespflege, nicht gedeihen kann, ist im Vorhergehenden (§§. 9. — 13. 22. 46.) zur Genüge erwiesen worden. Die tägliche Erfahrung lehrt auch, daß von Nahrung, Sinnesreizen und Schlaf, von den verschiedenen Verwahrungsmitteln des leiblichen Lebens durch den Schutz der Kleidung, Wohnung u. s. w., daß von verschiedenartiger Leibesbewegung, daß endlich von einem gewissen Maße in allen diesen Dingen zunächst unser physisches Wohlseyn, dann aber auch zum großen Theile unser Wohlseyn überhaupt abhänge. Zu schlechte oder zu leckere, zu karge oder zu reichliche Nahrung, der Mangel oder das Uebermaß an Sinnesreizen, an Schlaf, an Leibesbewegung, zweckmäßige oder unzweckmäßige Bekleidung und Wohnung u. s. w.: dieß Alles hat den größten Einfluß auf unser Befinden, auf unser Daseyn überhaupt. Mit Recht suchen daher Aerzte und Volkslehrer, die unvorsichtige, nicht denkende Menge auf die Erhaltung ihrer Gesundheit und die Verwahrungsmittel ge-

gen Krankheiten aufmerksam zu machen, und hierüber einen populären Unterricht zu ertheilen. Allein auch der Behutsame, der Denkende unter den Layen, kann einen solchen Unterricht nicht wohl entbehren, um so mehr, wenn es ihm nicht blos um die leibliche, sondern auch um die Seelengesundheit zu thun ist, welche, in ihrem ganzen Umfange, ohne jene nicht bestehen kann. Aber die Individuen sind zu verschieden, nach Lebensalter, Geschlecht, Stand und Beschäftigung, Gewohnheiten und Bedürfnissen, ja nach Beschaffenheit ihrer Organisation und Lebenskraft selbst; eine Menge zufälliger Umstände nicht mitgerechnet. Sollen Alle diese nach Einem Maße gemessen, und, wie man sagt, über Einen Leisten geschlagen werden? Eine allgemeine, d. h. für Alle passende Lehre von der Leibespflege scheint also unter die unlösbaren Aufgaben zu gehören. Was demnach diese Aufgabe betrifft, wiefern sie unser Gegenstand ist: wie weit können, wie weit dürfen wir individualisiren? und überhaupt: wonach, nach welchem Prinzip, nach welcher leitenden Idee die Art und den Grad des Genusses, der Thätigkeit, der Verwahrungsmittel bestimmen? Denn was für Einen in allen diesen Dingen passend ist, ist für zehn Andere unpassend. Diese Erwägungspunkte müssen, vor dem Beginne der Lehre selbst, im Reinen seyn; sie rechtfertigen daher nicht blos, sondern sie fordern auch eine besondere Einleitung.

§. 50. Aufgabe der Individualisirung.

Wie weit, in Bezug auf unsern Zweck, die Lehre von der Leibespflege nach den (§. 49.) angegebenen Verhältnissen individualisirt werden könne und müsse, hängt von Beantwortung der Frage ab, auf welche Art von Individuen sich diese unsere Lehre zunächst bezieht. Freilich ist kein Mensch von der Sorge für das leibliche Le-

ben ausgeschlossen; allein Ein Lehrer kann nicht auf Alle wirken, sondern nur auf einen bestimmten Kreis, dem es hernach überlassen bleibt, die Lehre, nach den Umständen modificirt, weiter zu verbreiten. Der Kreis, für welchen der Verfasser schreibt, besteht aus Solchen, welche Durchdachtes fassen, verstehen, und auf sich und Andere anwenden können. Hiedurch ist unser Geschäft vereinfacht und erleichtert: denn da sich die Individualität überhaupt nicht a priori bestimmen läßt, so ist solchen Lesern gewiß am besten gedient, wenn man ihnen die Regeln des Individualisirens an die Hand gibt, und sonach dieses Geschäft ihnen selbst anvertraut, da doch einmal die Aufmerksamkeit und Beobachtung von der Leibespflege nicht ausgeschlossen bleiben kann; vorausgesetzt, daß sich jene Regeln wirklich geben lassen. Dieß einstweilen angenommen, so wendet sich die Aufgabe, und es fragt sich blos: was gibt es für Mittel, um die allgemeinen Regeln der Leibespflege den besondern Fällen anzupassen? Es wird auch nicht schwer halten, sie herauszufinden, wenn wir auf uns und die Quellen unserer Selbstbelehrung Acht haben; es gibt deren nur zwei: Gefühl und Begriff, oder, um den gegenwärtigen Fall bestimmter zu bezeichnen: Instinkt und Reflexion. Ueber beide ist die nöthige Auskunft zu geben.

§. 51. Instinkt.

Der Instinkt ist das unmittelbar vom Leben selbst ausgehende Gefühl der nothwendigen Lebensrichtung zur Lebenserhaltung im weitesten Sinne. Wir schreiben mit Unrecht blos den Thieren Instinkt zu; auch der Mensch liegt noch zum Theile in seinen Banden, oder vielmehr er wird, so weit die Lebenserhaltung von physischen Thätigkeiten abhängt, von seinem Gängelbande geleitet, welches die Natur in ihren Mutterhänden hält. Der

Instinkt spricht laut und deutlich in dem Menschen, der sich nicht der Verwöhnung preis gegeben, rücksichtlich der Bedürfnisse der Speise und des Tranks, der reinen Luft, der Bewegung und Ruhe, des Schlafs selbst, überhaupt der nöthigsten Erhaltungs- und Verwahrungsmittel des Lebens, ja sogar rücksichtlich des Maßes in allen diesen Dingen. Der Sprecher und Anwald des Instinkts, damit seine Stimme nicht verhört werde, ist der (begehrende) Trieb, doch nur in den Fällen, wo es die Befriedigung einer Naturforderung gilt; in bloßen Vermeidungsfällen erscheint der Instinkt als Furcht, oder Scheu, oder Abneigung. Die von einer falschen Cultur nicht verschobenen Menschennaturen erfahren die Gewalt des Instinkts auf das lebendigste im gesunden und im kranken Zustande. Vorzüglich die Kinder. Nie ist der Instinkt auf etwas Allgemeines, stets auf etwas Bestimmtes gerichtet, wenn er nur recht gehört wird. So z. B. was Speisen und Getränke betrifft. Die Zunge ist hier eine Art von Orakel. Nicht selten wird der bestimmte Reiz der Speise, deren die Natur bedarf, durch einen Vorgeschmack auf der Zunge angezeigt. So erinnert sich der Verfasser, nach einer Krankheit, wo er noch zu keiner andern Speise Neigung empfand, den Geschmack von Meerrettig mit entschiedener Mahnung und Forderung auf der Zunge empfunden zu haben, bis der Instinkt befriediget wurde; worauf sich auch die Neigung zu andern Speisen einstellte. Dergleichen Erfahrungen sind äußerst häufig. Der Kranke im Entzündungsfieber sehnt sich nach Wasser, im Nervenfieber nach Wein. Nichts gleicht der Labung und Wonne nach befriedigtem Instinkte. Unser ganzes physisches Leben, so lange wir seinen Naturgang nicht stören, bewegt sich in den Axen des Instinkts. Und so ist denn die Aufmerksamkeit auf die Stimme der Natur das nächste Mittel

der Individualisirung der allgemeinen Regeln der Leibespflege. Nichts ist anmaßender und nachtheiliger, als die Befriedigung der Bedürfnisse des physischen Lebens für individuelle Fälle gleichsam in die spanischen Stiefeln allgemeiner Regeln einzuschnüren, und Gesunden und Kranken die Speisen und Getränke Unzen- und Lothweise zuzuwägen. Nur bei den vom Instinkte gänzlich Entwöhnten und der eigenen Leitung ganz Unfähigen läßt sich ein solches Verfahren entschuldigen. Wer aber auf sich Acht hat und den Ruf und die Mahnung der Natur nicht verhört, der individualisirt sich die Befriedigungen des physischen Lebens selbst, nicht blos der Art, sondern auch dem Grade, d. h. dem Maße nach, und verschafft sich folglich auf das Bestimmteste, was die allgemeine Lehre nur unbestimmt andeuten kann. Inzwischen ist diese darum nicht überflüssig: denn sie führt wenigstens bis an die Grenze des Individualisirens hin, z. B. rücksichtlich der Wahl der Speisen und Getränke nach Tages- und Jahreszeit, nach Clima, Gegend, nach der Beschäftigung, der Constitution des Individuums u. s. w.; und sie ist um so mehr eine nicht abzuweisende Führerin, da sie sich nicht blos auf die allgemeinen Lebensgesetze stützt, sondern auch auf allgemeine Erfahrung, ursprünglich aus speciellen Fällen abgezogen, und daher auch wiederum auf besondere Fälle leicht anwendbar. Ja, die allgemeine Lehre wird gewissermaßen nöthig als ein Surrogat des Instinkts, da, wo dieser durch Verwöhnung und verkehrte Lebensart gleichsam ausgelöscht oder untergegangen ist. Aber auch in diesem Falle gibt es einen Ersatz oder ein Surrogat des Instinkts in den Individuen selbst, worauf die allgemeine Lehre nur hindeuten kann, dessen Herbeiführung aber sie den Individuen überlassen muß. Es ist die

Digitized by Google

Reflexion, als das zweite Hülfsmittel der Individualisirung, welchem hier einige Betrachtung zu schenken ist.

§. 52. Reflexion.

Der Führer, welcher den Menschen überhaupt durch das auf Naturbedingungen gestellte Leben leitet, der Verstand, erwacht, sobald die Natur den Menschen aus ihrer unmittelbaren Vormundschaft entläßt. Tausend Gegenstände und Verhältnisse nöthigen ihn, aufzumerken, zu vergleichen, zu unterscheiden, zu entscheiden, zu wählen oder zu verwerfen, Mittel zu seinen Zwecken ausfindig zu machen, und diesen jene anzupassen. Dadurch erlangt er eine Fertigkeit, eine Gewandtheit der Umsicht, des Hin- und Hersinnens, der Ueberlegung, der freien Einkehr von den Gegenständen auf sich selbst, und der freien Rückkehr von sich selbst auf die Gegenstände, mit Einem Worte: der Reflexion. Der reflektirende Mensch wird der Erfinder von Künsten und Wissenschaften, der Beherrscher der Elemente und Stoffe der Natur, der Begründer geordneter und gedeihlicher Verhältnisse unter seines Gleichen, kurz, der Schöpfer einer eigenen heiteren Existenz und einer heiteren Umgebung. Die Reflexion ist die Mutter aller den Menschen nährenden, kleidenden, schützenden, schmückenden, ergötzenden, belehrenden und ausbildenden Anstalten und Einrichtungen. Es ist daher nicht zu verwundern, daß ohne die Reflexion auch keine Gesundheitspflege überhaupt und keine Leibespflege insbesondere denkbar ist. Die Reflexion ist, wie bereits gesagt, in dieser Hinsicht um so nöthiger, je mehr der Mensch sich in Verhältnissen künstlicher Cultur und des Luxus von der Leitung des Instinkts losgerissen und sich der Herrschaft der Unnatur hingegeben hat. Die Reflexion hat demnach bei

Digitized by Google

der Leibespflege das Geschäft, die verlornen Gebote des Instinkts durch Gesetze und Regeln, die aus der erkannten Natur des Lebens und seiner Verhältnisse hergenommen sind, so gut als möglich zu ersetzen, und so den Menschen dahin zu führen, daß er jetzt mit Freiheit ausübe, was er früher, getrieben durch den Instinkt, mit Nöthigung gethan. Sie verfährt hiebei, ihrer Natur gemäß, auf doppelte Weise, abstrahirend nämlich und combinirend. Beide Verfahrungsarten sind näher zu bestimmen.

§. 53. Abstrahirende Reflexion.

Die Erfahrungen des Lebens, wiefern dasselbe selbst physisch und physischen Einflüssen ausgesetzt ist, sammeln sich bei jedem Individuum zu einer Masse an, die dem Gedächtnisse um so eher einverleibt bleibt, da diese Erfahrungen aus dem Gefühle stammen, und als Schmerz oder Lust in dasselbe eingegangen sind. So z. B. die Erfahrungen von Mißbehagen oder gar Leiden nach unmäßigem Genusse von Speisen oder Getränken, oder nach dem Genusse zur Unzeit, oder nach dem Genusse schlecht zubereiteter oder verdorbener Nahrungsmittel, oder solcher, gegen welche gerade diese bestimmte individuelle Constitution eine entschiedene Abneigung hat, oder die sie wenigstens nicht wohl vertragen oder assimiliren kann. Solcher Erfahrungen gibt es die Menge in jedem Gebiete der Leibespflege. Bei ähnlichen Vorfallenheiten erfrischen sich nun die früheren Eindrücke und treten aufs neue in die Erinnerung ein, wodurch die Reflexion zu der Mahnung geweckt wird, ähnlichen Folgen durch Vermeidung ähnlicher Ursachen auszuweichen, oder, falls die Erfahrungen angenehmer Art sind, unter jetzigen Umständen dieselben Bedingungen wieder zu erfüllen, unter denen

uns ehemals ein bestimmtes Wohlbehagen zukam. Machten wir z. B. die Erfahrung, daß tägliche kräftige Leibesbewegung uns guten Schlaf verschaffte, und fehlt es uns jetzt an gutem Schlafe, so werden wir durch die Reflexion veranlaßt, das probate Mittel desselben wieder hervorzusuchen und anzuwenden. In solchen Fällen demnach ist die Reflexion abstrahirend; und wir schaffen uns, selbst ohne uns dessen deutlich bewußt zu seyn, eine Menge solcher Abstraktionsregeln für die Führung des physischen Lebens, welche im Ganzen die Stelle des Instinkts in vorkommenden Fällen vertreten. Und zwar haben diese Regeln die genaueste Beziehung auf die Individualität, wie sie keine allgemeine Lehre von der Leibespflege geben kann, da ja ebenfalls die Erfahrung lehrt, daß dieselben speciellen Maßregeln nicht für jedes Individuum passen, sondern mannigfaltig, eben nach der eigenen Erfahrung eines Jeden modificirt werden müssen. Wie der Instinkt, so ist also die abstrahirende Reflexion ein eben so nothwendiges, als sicheres Mittel der Individualisirung. Aber auch die combinirende Reflexion ist es, wie sich sogleich ergeben wird.

§. 54. Combinirende Reflexion.

Die combinirende Reflexion hat ein weit freieres Geschäft, Behufs der Leibespflege, als die abstrahirende. Diese ist an bestimmte Erfahrungen gebunden, und benutzt die Vergangenheit für die Gegenwart; vermag aber, von bestimmter Erfahrung getrennt, nicht das geringste. Die combinirende Reflexion, frei von unmittelbaren Beziehungen auf die Vergangenheit, benutzt die Ausbeute der abstrahirenden, um das Wohl des leiblichen Lebens nicht blos für den gegenwärtigen oder nächsten Augenblick, sondern auch für eine ent-

ferntere Zukunft zu sichern. Die combinirende Reflexion vergleicht die mannichfaltigen Erfahrungs-Ergebnisse des physischen Lebens unter einander, wie sich dieselben durch den Verkehr mit der Außenwelt erzeugen, und zieht daraus das Resultat für den Lebensbestand und seine Erhaltung oder Verbesserung. Sie ermißt z. B. den Einfluß guter oder schlechter Diät, der Verweichlichung oder Abhärtung des Körpers, der Bewahrung oder der Verschwendung unserer physischen Kräfte auf den Zustand unseres leiblichen Lebens, und setzt daraus die Regeln für unser nächstes und künftiges Verhalten zusammen zu einem Gesammt-Verfahren, das gerade für unsern individuellen Zustand passend ist, und als Norm der Leibespflege gerade für unsere individuelle Existenz dienen kann. Auf diese Weise dem Geschäfte der Individualisirung dienend, steht sie höher als der Instinkt, der nur für den Augenblick sorgt, und höher als die abstrahirende Reflexion, die nur den einzelnen Fall aus der Vergangenheit hervorzieht und zur Anwendung vorlegt. Die combinirende Reflexion verhält sich zur abstrahirenden, wie der Baumeister zum Gehülfen, der ihm die Materialien zuträgt. Und so ist sie es eigentlich, die das Gebäude der individuellen Leibespflege, das man auch häufig Lebensordnung nennt, zu Stande bringt. Wenn wir auf verständige Menschen Acht haben, denen für eine naturgemäße Leibespflege zu sorgen eine ihrer ersten Pflichten ist, so finden wir, daß sich ein jeder seine eigenen Verhaltungsregeln in Absicht auf Nahrung, Bewegung, Schlaf u. s. w. gebildet hat, und zwar dieß auf keinem anderen Wege, als dem der combinirenden Reflexion, die wir daher als ein Hauptmittel der Individualisirung der Leibespflege ansehen müssen.

Digitized by Google

§. 55. Specielle Eintheilung der Lehre von der Leibespflege.

Es ist zwar bereits (§. 46.) ein Schema der jetzt folgenden Lehre von der Leibespflege entworfen worden; allein nur ganz im Allgemeinen, wie es für jenen Ort nicht anders seyn konnte. Jetzt, da wir im Begriffe sind, in das Einzelne einzugehen, ist es schicklich und dem Schlusse einer Einleitung angemessen, die Uebersicht des Folgenden durch eine genau angegebene Eintheilung zu erleichtern. Da aber der Inhalt jedes einzelnen Abschnitts von zu mannichfaltiger Art ist, um in ununterbrochen fortlaufenden Paragraphen zusammenfließen zu dürfen, und da dieß in den übrigen Theilen der praktischen Gesundheitskunde nicht minder der Fall ist: so werden wir uns inskünftige der Eintheilung jedes einzelnen Abschnitts in Kapitel bedienen, deren Ueberschrift jedesmal den speciellen Inhalt anzeigt. Für jetzt also, in der Lehre von der Leibespflege, deren erster Abschnitt (nach §. 46.) die Diätetik oder Genußlehre ist, ergeben sich für diesen Abschnitt folgende Kapitel. Erstes: von der Luft und ihrem Genusse. Zweites: von den Speisen und ihrem Genusse. Drittes: von den Getränken und ihrem Genusse. Viertes: von den Sinnesreizen und ihrem Genusse. Fünftes: von dem Schlafe und seinem Genusse. — Der zweite Abschnitt, die Ergastik oder Thätigkeitslehre enthaltend, zerfällt in folgende Kapitel. Erstes: von den verschiedenen Arten der Leibesbewegung für das jugendliche und reife Alter. Zweites: von der Leibesbewegung für Starke. Drittes: von der Leibesbewegung für Schwache. Viertes: allgemeine Regeln für die Leibesübungen. — Der dritte Abschnitt, Maßlehre (Metrik), zerfällt in folgende Kapitel. Erstes: vom Luftwechsel. Zweites: vom rechten Maße der

Speisen. Drittes: vom rechten Maße der Getränke. Viertes: vom rechten Maße der Sinnesreize. Fünftes: vom rechten Maße des Schlafes. Sechstes: vom rechten Maße der Leibesbewegung überhaupt. Siebentes: vom rechten Maße der Leibesbewegung Starker und Schwacher. Achtes: vom rechten Verhältnisse zwischen Genuß und Thätigkeit überhaupt. — Der vierte Abschnitt, Verwahrungslehre, enthält folgende Kapitel. Erstes: von den Verwahrungsmitteln gegen schädliche Einflüsse überhaupt. Zweites: vom Schutze gegen die Kälte. Drittes: vom Schutze gegen die Hitze. Viertes: vom Schutze gegen die Feuchtigkeit. Fünftes: vom Schutze gegen besondere Schädlichkeiten in der Atmosphäre und den Umgebungen überhaupt. Sechstes: vom Schutze gegen Schädlichkeiten in den Speisen. Siebentes: vom Schutze gegen Schädlichkeiten in den Getränken. Achtes: von der Vorsorge bei Leibesbewegungen. Neuntes: von der Sorge für die natürlichen Ausleerungen. Zehntes: von der Hautpflege. Eilftes: Verwahrung gegen Krankheiten. Zwölftes: Verwahrung gegen schädliche psychische Einflüsse.

Digitized by Google

Erster Abschnitt.

Genußlehre oder Diätetik.

Erstes Kapitel.

Von der Luft und ihrem Genusse.

§. 56. Die Luft als Nahrungsmittel.

Unbekümmert um die allgemein physischen und chemischen Eigenschaften der Luft, als deren Erörterung nicht hieher gehört, betrachten wir die Luft nur als Nahrungsmittel für unser leibliches Leben. Daß sie als solches betrachtet werden muß, ist schon früher (§. 9.) erwiesen worden. Schon von den Alten wurde sie pabulum vitae genannt. Und mit vollem Recht. Unser leibliches Leben wird vom Blute ernährt, und das Blut wird nur durch den Beitritt der sogenannten Lebensluft aus der Atmosphäre zu dem aus den Speisen und Getränken bereiteten Milchsafte erzeugt, welcher, den Lungen zugeführt, in ihnen mit der Luft in chemische Berührung nicht blos, sondern in wirkliche Verbindung kommt, und so erst seine völlige Trans-

Digitized by Google

substanziation in wirkliches Blut erfährt. Man hat, nicht mit Unrecht, das Leben mit der Flamme verglichen; und was die Luft für die Flamme ist, das ist sie auch für das Leben. Die Nahrungsmittel, die in den Magen eingehen, geben gleichsam nur den irdischen Stoff für die Erhaltung der Lebensflamme her; die atmosphärische Luft, welche in die Lungen eingeathmet wird, den ätherischen. Durch den Luftäther wird das irdische Lebensöl, der Chylus oder Milchsaft, gleichsam begeistet; und die Alten scheinen recht geahnet zu haben, wenn sie in dem Aether selbst etwas Geistiges, das Prinzip aller Gestaltung und Bildung, suchten; und die Worte πνευμα und spiritus, denen unser „Hauch" nur entfernterweise entspricht, sind in dieser Hinsicht höchst bedeutungsvoll. Indem dieses πνευμα, dieser spiritus den Aether in sich enthält und den Lebendigen der Erde zuführt, so führt es ihnen damit das wahrhaft belebende, ja begeistende Prinzip zu, das Prinzip des Lichts, welches wir wohl mit Recht in dem sogenannten Sauerstoffe suchen. Je reicher die atmosphärische Luft an diesem Stoffe oder Elemente der Lebenserregung, desto erregter, munterer ist das Leben selbst; und es ist wohl kaum einem Zweifel unterworfen, daß wir mit diesem Sauerstoffe oder Aether das Prinzip der Erregung oder des Lebens selbst einathmen, wie wir in den Speisen und Getränken die Basis des Lebens, den Stoff für die organische Bildung, in uns aufnehmen. Ist dem so, so ergibt sich von selbst, daß in dem Augenblicke, wo wir aufhören, Lebensluft einzuathmen, auch die Erregung, d. h. das Leben, selbst aufhören muß. Die des Lebensprinzips beraubte Luft, deshalb Stickluft genannt, tödtet das Leben augenblicklich. Ferner: nehmen wir in dem pabulo vitae das Erregungsprinzip auf, und

ist das Hirn- und Nervensystem das Erregungssystem im Organismus, wie es denn dieß erwiesenermaßen (§. 20.) ist: so ist kaum zu bezweifeln, daß der ätherische Theil des Bluts dem Hirn- und Nervensysteme zugeführt wird, daß dieses System in diesem Aether das Lichtprinzip in sich aufnimmt, und daß wir in dem Hirne wahrhaft ein Lichtorgan, einen Lichtträger, gleichsam die innere Lebenssonne, und in den Nerven die Lichtleiter, gleichsam die Strahlen dieser Sonne, anerkennen mögen, so daß durch diese organische Sonne und ihre Strahlen der ganze übrige Organismus zu seiner Thätigkeit angeregt wird, wie durch die Sonne des Planetensystems ein jeder Planet zu seiner Bewegung und seinen Bildungsprozessen. Das höchste, edelste Nahrungsmittel ist also die Luft, und die Alten haben mit großem und tiefem Sinne den Aether symbolisch als den Erzeuger der Dinge und den Erwecker des Lebens verehrt.

§. 57. Beschaffenheit einer gesunden Luft.

Wir kennen die Beschaffenheit einer gesunden Luft mehr aus ihrer Einwirkung auf uns und unser Befinden, als aus ihrer inneren Eigenthümlichkeit. Eine Luft, die wir mit Wohlbehagen einathmen, und in der wir uns wohl befinden, nennen wir mit Recht eine gesunde Luft; und so viel wissen wir, daß sie in diesem Falle so viel Antheil am sogenannten Sauerstoffe enthält, als für unsere Lebenserregung nothwendig und ersprießlich ist. Man nimmt bekanntlich das Verhältniß des Sauerstoffs in gewöhnlicher Atmosphäre zu den übrigen Bestandtheilen derselben wie 21 : 79 an. Uebrigens ist der Begriff einer gesunden Luft relativ, indem dem einen Individuum mehr eine leichte, oder warme, oder trockene, dem andern mehr eine schwere,

oder

oder eine kalte, oder eine feuchte u. s. w. zusagt. Nur die verdorbene, ihres Antheils an Sauerstoff beraubte Luft sagt Niemanden zu; glücklicher Weise aber gibt es Schutzmittel gegen dieselbe, um sie entweder zu verändern, oder ihrer Einwirkung auszuweichen; wovon an seinem Orte. Hier haben wir es nur mit dem Luftmeere zu thun, das uns umfließt, und in dem wir, als in unserm Elemente, leben wie der Fisch im Wasser. Diese Nahrung unseres Lebens ist uns zubereitet in der Atmosphäre, wie die Milch in der Mutterbrust dem Kinde; und wir müssen die atmosphärische Luft eben einathmen, wie sie uns zuströmt, obschon oft mit nicht-atmosphärischen Stoffen geschwängert, die sie meistentheils verunreinigen, wie z. B. der Staub, oder die aus Sümpfen aufsteigenden Dünste. Die Merkmale einer für die Meisten gesunden Luft sind etwa folgende. Sie muß ohne Geruch seyn, wie reines Wasser ohne Geschmack. Sie darf weder zu feucht, noch zu trocken seyn. Im ersten Falle deprimirt sie das gesammte Erregungsleben, im zweiten steigert sie die Irritabilität des Gefäßsystems bis zur entzündlichen Disposition. Sie darf weder zu kalt, noch zu warm seyn. Zu große Kälte entzieht die Lebenswärme; zu große Wärme lähmt und ertödtet die Kraft. Leicht und ohne Beschwerde muß sie eingeathmet werden können; man muß ihren Druck nicht fühlen, wie bei der Nebelluft, und nicht ohne Erfrischung sie einathmen, wie die Gewitterluft. Sie muß nicht gleichsam in der Atmosphäre stille stehen und aller Strömung beraubt seyn; aber auch nicht durch brausende Windstöße erschüttert werden. Am wohlsten befindet man sich in der Regel in trocken-warmer Luft, am übelsten in naßkalter: daher könnte man im Durchschnitte jene die gesundeste, diese die am wenigsten ge-

sunde nennen. Allein geradezu schädlich ist die verdorbene Luft; und eine gesunde Luft muß von aller Verdorbenheit frei seyn, die ihr durch fremdartige Stoffe zukommt, als: durch verwesende Thiere und verrottete Pflanzen, durch Dünste aus Sümpfen, durch Ausdünstungen vieler Menschen in verschlossenen Räumen, durch eingeschlossenen Dampf von glühenden Kohlen u. s. w. Am wohlthätigsten für die Lungen ist unter den Tageszeiten der Morgen, unter den Jahreszeiten der Herbst und der Winter an heiteren, nicht zu kalten Tagen; nachtheilig für die Gesundheit schwächlicher Individuen ist die Abend- und Nachtluft, und lästig auch für Kräftige ist die Sommerhitze und vorzüglich die Gewitterschwüle. Ein kalkiger und fester Boden ist der Reinheit der Luft günstiger, als ein lehmiger und fetter. An den Meeresküsten ist die Luft meist reiner, als in den Binnenländern, besonders in tief liegenden Gegenden. Auf mäßig hohen Bergen ist die Luft am reinsten. In Europa ist die Luft des südlichen Frankreichs und die der Umgegend von Neapel, wegen ihrer Reinheit und Milde, berühmt; dagegen die Luft in der Gegend um Rom und in den pontinischen Sümpfen, wegen ihrer Bösartigkeit, so wie die Luft in einigen Gegenden Englands und Schottlands, vorzüglich die um London, wegen ihrer Feuchtigkeit und Schwere, am meisten verrufen. Ueberhaupt ist die Luft in Städten, besonders mit engen Straßen und hohen Häusern, wegen des Mangels an Strömung und des Ueberflusses an fremdartigen Beimischungen, der Gesundheit nachtheilig; dagegen die Landluft in heitern, freien, nicht zu tief, nicht zu naß liegenden, aber von Strömen durchschnittenen Thalgegenden, die reich an Fluren und nicht arm an Laubholz sind, am gesundesten.

Digitized by Google

§. 58. Veränderung der Luft durch den Menschen.

Allerdings müssen wir die Luft athmen und in uns aufnehmen, wie sie uns der Himmel bereitet; wir erhalten an ihr ein schon zubereitetes Nahrungsmittel, das wir nicht unmittelbar verändern, aber dennoch mittelbar entweder verbessern oder verschlechtern können. Das Ausreuten von Waldungen, das Urbarmachen des wüsten Bodens, das Austrocknen von Sümpfen, die Baumzucht, überhaupt der Feld- und Gartenbau ändern nach und nach, wie die Gestalt des Landes, so die Beschaffenheit der Luft um. Griechenland, Italien, und selbst Deutschland, waren vor der Zeit ihrer Cultur kalte, feuchte, ungesunde Länder: ein Aufenthalt mehr für schädliches Gewürme und für Raubthiere, als für Menschen, oder für diese doch nur erträglich, so lange sie selbst, athletisch gestaltet, in halber Wildheit fast den Raubthieren gleich lebten, sich von Eicheln und Wurzeln nährten, und in dumpfer Sinnlichkeit ihr Leben verträumten. Ein klarer Geist erwacht nur in klarer Luft, die sich aus dem reinen Aether des Himmels auf milde Fluren ergießt. Der Mensch hat also in den durch seine kunstreiche Hand bebauten und veredelten Gegenden offenbar auch die Atmosphäre verbessert. Allein er hat sie auch verschlimmert, man könnte sagen verpestet, theils durch seine Trägheit, theils durch seinen Luxus. Griechenland und Italien sind nicht mehr, was sie waren zur Zeit der Blüthe der Nationen, die sie nicht blos bewohnten, sondern gleichsam beseelten. Die schönsten Landstriche in Asien und Europa, sonst von den sinnigen Griechen reich bevölkert, liegen jetzt wüste, und die Gegenden, wo die faulen Türken hausen, denen die Aeser auf den Straßen verwesen zu lassen Reli-

gion ist, sind die perennirenden Quellen der Pest. Italiens gesegneteste Fluren sind jetzt in ungesunde Sümpfe umgewandelt. Alles das Werk der Trägheit. Nicht weniger verderblich aber, ja fast noch verderblicher für die Beschaffenheit der Atmosphäre, hat sich der Luxus in den nächsten Umgebungen der Menschen, in den Städten, in den Häusern, in den Räumen erwiesen, wo sie den größten Theil ihres Lebens hinbringen, wo sie arbeiten, wo sie sich vergnügen, wo sie schlafen. Die immer steigende Masse der Häuser in bevölkerten Städten, die übersteigerte Höhe der Gebäude in den engen Straßen, die voll Menschen gepfropften und durch Athmen und Ausdünsten mit Stickluft erfüllten Säle in Fabriken, in Schulen, in Gasthöfen und Wirthshäusern, Tabagien, nicht minder in den Theatern, Gefängnissen, Strafhäusern, Lazarethen, die von Menschen wimmelnden kleinen Quartiere der Handwerker und Arbeiter aller Art, die Düsterheit, Feuchtigkeit, Unsauberkeit der meisten dieser Wohnungen und der Mangel an Reinlichkeit der meisten ihrer Bewohner, der üble Geruch der Gegenstände, mit denen sich viele beschäftigen, als Schuhmacher, Gerber u. a.; der Schmutz ihrer Kinder, der Speisedunst, der Oel- und Tabaksqualm, die Ofenhitze und der Ofenrauch in den niedrigen, den langen Winter hindurch fast nicht gelüfteten Stuben, das Zusammenschlafen Vieler in kleinen Behältnissen, der Unrath in den kleinen Hofräumen, die üble Einrichtung der Abtritte und Kloaken in vielen Häusern: Alles dieß verpestet die Luft in dem Umkreise vieler Tausende, und macht das Athmen nicht zum Lebensgenusse, sondern zur Lebenspein und Verzehrung. So wirkt der Mensch auf seine Atmosphäre ein, und so verändert er sie zu seinem Nachtheile. Dieß sollte nicht so seyn und muß sich anders

gestalten für den, der gesund athmen und leben will. Und wer es will, der kann es auch.

§. 59. Genuß der reinen Luft.

Genuß der möglichst reinen Luft ist erwiesenermaßen (§. 56.) und nach allgemeiner Erfahrung dem Menschen unentbehrliches Bedürfniß, wenn er leiblich gesund und geistig heiter leben will. Unreine Luft macht unreines Blut, und unreines Blut einen trüben Geist. Eine reine, frische Luft erquickt, ermuntert, erheitert den Menschen. Nun ist zwar die freie Luft der Atmosphäre selbst, bekanntlich nicht immer so rein und erquickend, daß wir sie mit Wohlbehagen einathmen könnten, und auch an den schönsten Tagen können wir nicht Stunde für Stunde im Freien seyn; jedoch so viel Zeit müssen wohlgeordnete Berufsgeschäfte doch übrig lassen, daß man keinen wirklich schönen Tag vorübergehen lasse, ohne ihm seine Lebensluft wenigstens in einzelnen Stunden abzukosten. Die Arbeiter im Freien haben diesen Genuß vom Morgen bis zum Abend, und zeichnen sich darum auch meist durch ihre Fröhlichkeit oder Munterkeit aus. Arbeiter und Geschäftsleute in verschlossenen Räumen haben wenigstens ihre Feierstunden, die sie in freier Luft zubringen können. Uebrigens ist auch an nicht schönen Tagen die Luft im Freien besser, als die in den Stuben; und eine oder ein paar Stunden jedes Tages sollte man sich, und kann man sich auch meist, zum Genusse der freien Luft gewähren. Die leidige Verwöhnung, Bequemlichkeit, Vorurtheil und Verweichlichung legt diesem wichtigen Stücke der Leibespflege größere Hindernisse in den Weg, als der Druck der Geschäfte und die beengte Zeit. Wer sich gewöhnt, frühe aufzustehen und rasch zu arbeiten, erübrigt immer so viel Zeit, als zu

Digitized by Google

diesem heilsamen Lebensgenusse und Lebensgeschäfte erfordert wird. Manche Arbeiter oder Geschäftsleute haben die Gewohnheit, bei Bier und Tabak oder bei Wein und Spiel ganze Nachmittage und Abende in verschlossenen Stuben zuzubringen. Was nöthiget sie zu dieser Lebensvergeudung? Manche Menschen sind überhaupt nicht wohl aus der Stube zu bringen; sie scheuen die rauhe, oder die feuchte, oder die kalte, oder die warme Luft. Sie sollten die Stubenluft scheuen, die ihnen die Farbe von den Wangen scheucht, die Verdauung schwächt, den Schlaf verbannt oder unkräftig macht. Inzwischen, wir können nicht immer im Freien leben, und die durch Sonne, Regen und Winde und durch die Vegetation gereinigte und erneuerte Luft trinken; aber reinigen und erneuern können wir die Luft unserer Zimmer, so oft es uns beliebt, durch Eröffnung der Fenster, und durch einen, wenn auch nur auf kurze Zeit, veranstalteten Luftzug. Ventilatoren in den Fenstern von Stuben, wo viele Menschen sind, sind eine gute Einrichtung, welche verhindert, daß üble Luft sich anhäufe. Ueberhaupt, daß dieß nicht geschehe, kann zum großen Theile vermieden werden. Tägliches Reinigen und Lüften der Zimmer, besonders der Schlafgemächer, Säubern der Geräthschaften, nicht übermäßiges Stubenheizen im Winter, besonders mit Materialien, die einen üblen Geruch von sich geben, Beseitigung des Dampfes von Oellampen und schlechten Talglichtern, vor Allem des Tabakqualms, der namentlich die Gelehrtenstuben öfters zu Räucherkammern macht, in denen kaum das Lichtchen in der ewigen Lampe der Kaffeekanne die dürftige Luftnahrung findet: dieß Alles ist es, wodurch die Luft rein erhalten wird, die, einmal verdorben, weder durch Räucherpulver noch Kerzen, weder durch

ofengeröstete Aepfelschalen noch durch Essigdämpfe von heißen Steinen verbessert wird. Die reine Luft strömt zu den geöffneten Fenstern herein, und ist das wohlfeilste Reinigungsmittel, im Winter wie im Sommer. Reine Luft also, und immer wieder reine Luft, so rein sie der Himmel gibt, dieß ist das Gesetz für das Geschäft des Athmens, welches im eigentlichen Verstande das erste Geschäft unseres Lebens ist: denn mit Athmen beginnt der Mensch sein Leben, sobald er den mütterlichen Leib verläßt. Die beste Zeit zum eigentlichen Genusse der freien Luft ist im Frühjahre die Morgenzeit, im Sommer sind es die Abendstunden, im Herbste die Stunden des Nachmittags, und im Winter ist es die Mittagsstunde. Die besten Orte zum Genusse der freien Luft sind große Gärten ohne stehendes Wasser, Fluren, die nicht in der Tiefe liegen, am allervorzüglichsten aber sind mäßig hohe Berge.

§. 60. Lungenpflege.

Der Genuß der Luft und die damit verknüpfte Lebenserregung ist durch die gesunde Beschaffenheit der Lungen bedingt, diese aber hängt von der ihnen angemessenen Pflege ab: denn jedes Organ, welches in seiner Art wirksam seyn, seine Funktion verrichten soll, muß auf seine eigene Weise gepflegt, d. h. nicht verweichlicht, sondern zweckmäßig behandelt werden. Die Lungenpflege aber zerfällt in drei Stücke. Das erste ist, daß die Lungen geübt; das zweite, daß sie geschont; das dritte, daß sie an die verschiedenen Beschaffenheiten der atmosphärischen Luft gewöhnt werden. Geübt erstlich werden die Lungen durch öfteres und anhaltendes starkes und kräftiges Athmen. Alle Kraft wächst durch die Uebung, so auch die der Lungen. So ist schon das Schreien der Kinder eine Lungenübung, die dieselben stärker macht. Das öftere und

Digitized by Google

anhaltende laute und starke Sprechen, etwa beim Recitiren oder Deklamiren, das Singen in der Singschule, das Blasen von Blasinstrumenten ist eine gute Lungenübung. So jede stärkere Bewegung des Körpers, bei welcher auch stärker geathmet werden muß; z. B. das starke Gehen, das Laufen, Springen, Klettern, Steigen, vorzüglich das Ersteigen hoher Berge. So auch das Ringen, Fechten, Schwimmen, Schlittschuhlaufen, Tanzen u. s. w. In allen diesen Fällen werden die gesammten Respirationswerkzeuge: das Zwerchfell, die Muskeln der Brust, und die Lungen selbst, in starke Bewegung versetzt, und nehmen durch diese Bewegung an organischer Kraft nicht blos, sondern auch an Masse zu, weil sie durch den stärkeren Zufluß der nährenden Säfte an Nahrungsstoff und folglich auch an Umfang gewinnen. Indem sich die Brusthöhle immerfort ausdehnt und erweitert, wird sie nach und nach geräumiger und die Brust selbst breiter, und ihr Inhalt gewinnt an Masse und an Umfange. Das Gegentheil sehen wir an Personen, die eine sitzende Lebensart führen, ihre Respirationswerkzeuge wenig in Bewegung setzen, wenig sprechen u. s. w. Bei diesen fällt die Brust gleichsam zusammen und die Lungen schrumpfen ein. Gerade wie bei denen, welche die Kraft ihrer Arme nicht üben, die Armmuskeln zart und dürftig bleiben, bei Fechtern aber z. B. namentlich der Arm, der vorzüglich angestrengt wird, auch stärkere Muskeln und von größerem Umfange erhält. Es ist also kein Zweifel, daß Lungen, welche auf die beschriebene Weise geübt werden, auch mehr atmosphärische Luft, folglich mehr Erregungsstoff, als ungeübte, in sich aufnehmen können, und daß dadurch der Lebensprozeß selbst gefördert wird. Es sind aber auch zweitens die Lungen auf alle Weise zu schonen, indem sie nämlich weder über ihre Kräfte angestrengt,

noch feindseligen Einflüssen preis gegeben werden dürfen. Jedes Organ nämlich hat ein gewisses Maß seiner Thätigkeit, welches bei verschiedenen Individuen verschieden ist, welches ein Jeder aus eigener Erfahrung kennen lernt, und welches bei jeder einzelnen Uebung zu Rathe gezogen werden muß. Die allgemeinen Regeln hievon, auch rücksichtlich der Lungenübung, hat die Maßlehre zu bestimmen, und wir führen hier, als zu unserm Zwecke nothwendig, blos an, daß keine Lungenübung bis zum Schmerze steigen, und daß eine jede bei beginnender Ermüdung aufhören muß. Wer so lange laufen, tanzen, Instrumente blasen wollte u. s. w., bis er Stiche in der Brust bekäme, oder anfinge, Blut auszuwerfen, würde ganz ohne Schonung gegen seine Lungen verfahren; und sogar der thut es schon, der so lange eine Lungenübung fortsetzt, bis er keinen Athem mehr hat. Allein diese Art der Schonung ist nicht die einzige, welche zur Lungenpflege gehört. Auch vor feindseligen Einflüssen aller Art müssen die Lungen bewahrt werden. Wie früher die Maßlehre, so hat hier die Verwahrungslehre das Nähere zu bestimmen. Nur das Allgemeinste kann jetzt angedeutet werden. Die feindseligen Einflüsse, welche auf die Lungen eindringen und sie an ihrem Geschäfte behindern können, sind entweder von innen, aus dem Organismus selbst, oder von außen kommende. Die ersteren sind: der Andrang des Bluts nach den Lungen durch übermäßige Anstrengung derselben oder des ganzen Körpers, oder durch Unmäßigkeit im Essen und Trinken, indem durch erstere der Unterleib vollgepfropft und so das Blut mit Gewalt nach den Lungen gepreßt wird; durch letztere, namentlich durch die Ueberfüllung mit geistigen, berauschenden Getränken, das Gefäßsystem übermäßig angespannt, der Kreislauf des Bluts

Digitized by Google

beschleunigt, und dadurch das Zuströmen des letzteren nach den Lungen widernatürlich gefördert wird; wozu sich noch die dem Genusse der geistigen Getränke folgende Erhitzung des ganzen Körpers, und also auch der Lungen, gesellt, die um so gefährlicher wird, wenn zugleich durch starkes Lachen, Singen, Schreien das Blut noch ungestümer nach den Lungen hingetrieben wird, als wodurch leicht Lungenblutstürze und ihre Folgen, Lungengeschwüre, herbeigezogen werden können. Ueberhaupt ist jede Erhitzung, etwa durch zu starke Leibesbewegung, durch heftige Affekte, besonders mit darauf folgender Erkältung, den Lungen höchst nachtheilig; und im letzteren Falle sind Lungenentzündungen, oder wenigstens heftige Catarrhe, welche, vernachlässiget, die Lungenverzehrung herbeiführen können, die Folge. Dieß sind die bedeutendsten feindlichen Einflüsse, die den Lungen von Seiten des Organismus selbst drohen, und in deren Vermeidung zum Theile die Schonung der Lungen, als das zweite Hauptstück der Lungenpflege, besteht. Allein diese Schonung bezieht sich auch auf äußere Einflüsse. Nicht zu gedenken der Stöße, der Fälle auf die Brust, der Lungenverwundungen, deren Nachtheil für das Geschäft der Lungen am Tage liegt, so sind alle aus der Atmosphäre in die Lungen eingeathmete fremde Stoffe, als der Staub der Straßen, der Mehlstaub, der Staub von wollenen Zeugen u. s. w., metallische, mephitische Dünste u. s. w., den Lungen höchst nachtheilig, ja überhaupt lebensgefährlich. Daher Menschen, welche allen jenen Einflüssen, vermöge ihres Gewerbes, täglich ausgesetzt sind, auch meist Lungenkrankheiten unterworfen sind, die sämmtlich in Lungenverzehrung, oder Brustwassersucht, oder Lungenschlag endigen. So die Steinmetzen, Perückenmacher, Wollarbeiter, Bergleute,

Digitized by Google

Arbeiter in Arsenik-, Schwefel-, Bleihütten u. s. w. Bei allen diesen Opfern der Industrie ist an Schonung nicht zu denken, und nur die Gewohnheit macht es, daß diese Einflüsse immer noch lange genug ertragen werden. Aber auch nur Leute von Profession sind den genannten Einflüssen ausgesetzt, und der größte Theil der Menschen erfährt sie nicht; dafür aber andere, nicht viel weniger nachtheilige, die meist vermieden werden könnten, wie die Luft in eingeschlossenen, von Menschen erfüllten Räumen, besonders wenn darin viele Lichter brennen, wie in Schauspielhäusern oder Tanzsälen; oder die feuchtkalte Luft in unseren, für kein nördliches Clima eingerichteten Kirchen; ferner die Luft in Hospitälern und Gefängnissen; die Kloakluft, die Sumpfluft; die Luft von verdorbenen Blumen, oder vom Blumenduft in Schlafgemächern; endlich der Kohlendampf aus Feuerstübchen, der Schwefeldampf beim Lichtanzünden mit Schwefel, der Oeldampf, wo Lampen statt der Lichter gebraucht werden. Daß man sich solchen Einflüssen nicht oft aussetze, und so die Lungen schone, läßt sich wohl einrichten. Hiemit ist aber das Geschäft der Lungenpflege noch nicht vollendet, sondern es gehört, besagtermaßen, außer der Uebung und Schonung der Lungen, auch noch die Gewöhnung derselben an die verschiedenen Beschaffenheiten der atmosphärischen Luft. Die feuchtwarme Luft des Frühlings, die trockenheiße des Sommers, die naßkalte des Herbstes und die schneidende Luft des Winters, alle diese Luftbeschaffenheiten greifen, jede nach ihrer Art, die an sie nicht gewöhnten Lungen an, und wer sich zu allen Zeiten, wo etwa eine dieser Beschaffenheiten vorwaltend ist, der Luft nicht aussetzen wollte, der würde wenig aus dem Zimmer gehen dürfen; er würde sich aber auch im hohen Grade verzär-

Digitized by Google

teln. Das Gegentheil der Verzärtelung, Abhärtung, ist hier nöthig; Gewöhnung an alle diese verschiedenen Luftstimmungen, die nur so lange auffallen, als man nicht an sie gewöhnt ist, oder vielmehr als man sich verwöhnt hat: denn von Kindheit an umfließt uns das Luftmeer, und wir sollten wohl mit ihm vertraut seyn. Die Vertrautheit mit jeder Luft zu jeder Tages- und Jahreszeit macht nicht blos, daß keine den Lungen schadet, und etwa Catarrhe, Bräunen u. dgl. erzeugt, sondern im Gegentheile stärkt sie die Lungen wahrhaft, indem dieselben immer auf andere Art erregt, folglich nicht durch einen und denselben bleibenden Reiz einer sich immer gleichen Luft abgestumpft werden. Zu dieser Vertrautheit aber führt, wie zu jeder andern, blos der öftere, ja der tägliche Umgang; und wer sich es keinen Tag erläßt, auch bei noch so schlechtem Wetter sich dem Einflusse der Luft auszusetzen, kommt gar nicht aus der Uebung, und kein auch noch so von andern verschiedener Luftreiz ist ihm etwas Ungewöhnliches, folglich auch nicht Nachtheiliges. Jedoch das Nähere über diese Gegenstände hat die Maß- und Verwahrungslehre zu bestimmen; und es sey hiemit über die Lungenpflege, als diätetischen Gegenstand, genug gesagt, und damit zugleich das Kapitel über die Luft und ihren Genuß geschlossen.

Zweites Kapitel.

Von den Speisen und ihrem Genusse.

---

§. 61. Eintheilung der Speisen überhaupt.

Speise nennen wir jede nicht flüssige Substanz,

die der Ernährung halber in den Magen gebracht wird. Bekanntlich gibt das Reich der Pflanzen und der Thiere eine große Mannichfaltigkeit von Speisen für den Menschen her, und wir theilen zunächst nach diesem Grundunterschiede die Speisen ein in Pflanzenkost und thierische Kost. Eine mineralische Kost gibt es nicht, obschon auch das Mineralreich zu einer Menge von Speisen Beiträge liefert, nämlich die erste und einfachste aller Würzen: das Salz. Beide Arten der Kost unterscheiden sich wesentlich durch zwei hervorstechende Eigenschaften, die von ihren Hauptbestandtheilen abstammen: die Pflanzenkost durch ihre Neigung zum Sauerwerden, vermöge des in ihr vorwaltenden Sauerstoffs, und die thierische Kost durch ihre Neigung zur Fäulniß, vermöge des in ihr vorwaltenden Stickstoffs; inzwischen begründet dieser Unterschied keine besondere Eintheilung der Speisen, eben so wenig, als der Unterschied ihrer näheren Bestandtheile, nämlich des Schleims, des Stärkemehls, des Zuckers, der vegetabilischen Gallerte (Colla, gluten) und des Oels, welche dem Pflanzenreiche, und der thierischen Gallerte (Sulze, gelatina) des Eyweißstoffes und des Fettes, welche dem Thierreiche angehören. Wohl aber kann man die Speisen zweitens eintheilen nach ihrer inneren, ursprünglichen oder ihnen gegebenen Beschaffenheit, in rohe oder natürliche, und in zubereitete oder künstliche Speisen, und die letzteren wieder in einfache oder zusammengesetzte. So ist z. B. alles Obst an sich eine rohe oder natürliche Speise, das gekochte Obst eine künstlich aber einfach zubereitete, und das mit Zucker, Essig, Gewürzen eingemachte Obst eine künstlich zubereitete und zusammengesetzte. Endlich und drittens kann man die Speisen eintheilen, zunächst nach ihrer allgemeinen Beziehung auf den Organismus, in leichtverdauliche

und schwerverdauliche (oder in leichte und schwere), und sodann, nach ihrer besonderen Einwirkung auf denselben, in nährende, reizende und kühlende. So sind z. B. aus dem Pflanzenreiche die Mohrrüben eine leichte Speise, die Hülsenfrüchte aber, wie Erbsen, Linsen, eine schwere; aus dem Thierreiche sind junge, gehörig gebratene Tauben eine leichte Speise; das Fleisch hingegen von der Gans oder Ente schwer; das Fleisch vom zahmen Schweine schwerer verdaulich, als das vom wilden. So sind Brod und Fleisch nährende Speisen; Sardellen, Caviar u. dgl. reizende; die meisten Obstarten kühlende. Nach dieser Eintheilung der Speisen, rücksichtlich ihres Ursprungs aus dem Pflanzen- oder Thierreiche, ihrer inneren Beschaffenheit, und ihrer Wirkung auf den Organismus, werden wir sie in der angegebenen Aufeinanderfolge betrachten.

§. 62. Pflanzenkost.

Da jetzt noch nicht, weder von der inneren Beschaffenheit der Pflanzenkost, noch von ihrer Wirkung auf den Organismus, die Rede seyn kann, so verfolgen wir die Nahrungsmittel aus dem Pflanzenreiche hier nur in Bezug auf ihre Mannigfaltigkeit. Und zwar nennen wir blos die bekanntesten und bei uns gebräuchlichsten. Ohne uns an eine ängstliche Ordnung zu binden, fassen wir die genießbaren Vegetabilien unter folgenden Rubriken auf: Die erste und allgemeinste ist die der Früchte. Zunächst die Baumfrüchte: Kirschen, saure und süße, Pflaumen, Pfirsichen, Aprikosen, Aepfel, Birnen, Mispeln, Corneliuskirschen, Quitten, Citronen, Apfelsinen, Feigen, Maulbeeren, Mandeln, Nüsse, Kastanien, und, uralten Andenkens, die Eicheln. Sodann die Strauchfrüchte oder die Beeren: Stachelbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Preißel-

Digitized by Google

beeren, Heidelbeeren, und die edelste Beere unter allen: die Weinbeere. Zu den Strauchfrüchten können auch noch gerechnet werden: die Gurken, Melonen und Kürbisse. Endlich die Halmfrüchte, oder, noch umfassender, die Mehlfrüchte: Weizen, Spelt, Mais, Reis, Roggen, Gerste, Hafer, Hirsen, Erbsen, Linsen, Bohnen. — Unter die zweite Rubrik gehören die Wurzeln und Knollen. Unter diesen nehmen die Kartoffeln die erste Stelle ein. Es folgen sodann die Rübenarten: Kohlrüben, Kohlrabi, Pastinaken, Zuckerwurzeln, Petersilienwurzeln, Haferwurzeln, Scorzoneren, Mohrrüben, Rettige und Radieschen. Unter die dritte Rubrik gehören die grünen Sallat- und Gemüßkräuter (Blätter, Sprossen und Köpfe): Lactuken, Endivien, Kresse, Pimpinelle, Rapünzchen, als Sallate; als eigentliche Gemüße: Blumenkohl, Welschkraut, Weißkohl, Braunkohl, Rübsen, Sauerampfer, Spinat, Spargel, Hopfen, Artischocken. (Einige von diesen, wie auch einige Knollen und Wurzeln werden auch als Sallate genossen, z. B. Spargel, Hopfen, Kartoffeln, Rotherüben, Rübsen, Rapontika). Ueberhaupt sind die meisten dieser Vegetabilien der mannichfaltigsten Zubereitungen fähig; wovon bald ein Mehreres. Unter die vierte und letzte Rubrik endlich gehören die Schwämme und Pilze. Die in den meisten Gegenden Deutschlands gebräuchlichsten und bekanntesten sind: Pfifferlinge, Täublinge, Brätlinge, Champignons, Reizker, Steinpilze, Bocksbart, Herrnschwämmlein, Morcheln und Trüffeln.

§. 63. Thierische Kost.

Eben so mannichfaltig, als die Pflanzenkost, ist die Nahrung aus dem Thierreiche. Es gibt keine Klasse von Thieren, sogar bis zu den Insekten und Würmern herab, aus welcher nicht eine große Zahl dem Menschen als

Nahrungsmittel diente. Wir zählen hier die vorzüglichsten, bekanntesten und bei uns gebräuchlichsten thierischen Nahrungsmittel auf, mit Uebergehung der ungewöhnlichern und nur dem Luxus oder der höchsten Nothdurft dienenden; eben so wie im vorigen §. bei der Pflanzenkost. Unter den Säugethieren, und zwar unter den zahmen, ist das Rind, das Schwein, das Schaaf und die Ziege eine gewöhnliche Kost; unter den wilden, der Waldhirsch, der Damhirsch, das Reh, das wilde Schwein, der Hase und das Kaninchen. Unter dem Hausgeflügel sind Tauben, Hühner (und die Eyer der letzteren), Truthühner und Hähne, Gänse und Enten eine häufige Kost; von dem wilden Geflügel: Rebhühner, Wachteln, Fasanen, Birkhühner, Auerhähne, Schnepfen, wilde Enten und Gänse; allein alles dieses wilde Geflügel gehört mehr zu den Leckereien, als zur gewöhnlichen Kost. Auch speiset man noch mehrere, theils Wald-, theils Feldvögel: Krammetsvögel, verschiedene Drosselarten, Amseln, Staare, Lerchen, und mehrere kleine Singvögel. Unter den Amphibien können wir, da die Schildkröten zu den Seltenheiten gehören, nur die grünen Wasserfrösche erwähnen, deren Keulen an manchen Orten, im Auslande (bei Italienern, Franzosen, Holländern) noch mehr, als bei uns, sehr beliebt sind. Was die Fische betrifft, so kommen von den Seefischen nur wenige zu uns, als: der Kabeljau, der Hering; ferner: Sardellen, Makrelen, Lampreten, Pricken. Unter den Süßwasserfischen werden am häufigsten genossen: die Lachse, Forellen, Hechte, Aale, Karpfen, Barben, Karauschen, Weißfische, Grundlinge. Unter den Insekten sind die Krebse eine sehr gewöhnliche Kost, und unter den Würmern werden die Austern, obschon als Leckerei, dennoch sehr häufig gespeiset; weniger häufig bei uns Muscheln und Schnecken. — Die besondern thierischen

Digitized by Google

schen Erzeugnisse, deren man sich zur Nahrung bedient, können, die bereits genannten Hühnereyer und den Honig ausgenommen, hier ihre Stelle noch nicht finden, da sie sämmtlich erst einer besondern Bereitung bedürfen.

§. 64. Zubereitung der Speisen.

Zwar lehren uns wilde Völker, daß sowohl die thierischen, als die vegetabilischen Nahrungsmittel auch roh genossen werden können; jedoch erfahren die meisten Speisen, so wie die Menschen sich nur im geringsten in eine Art von Culturzustand erheben, wenigstens einige Zubereitung, und nur die sämmtlichen Obstarten, und hier und da, im Nothfalle, einiges Wurzelwerk, werden roh verspeiset. Aber auch alles Obst wird häufig einer besonderen Zubereitung unterworfen. So wie dieß jedoch geschieht, tritt auch der Gebrauch der Gewürze ein, von denen jetzt erst die Rede seyn kann, da sie nicht zu den eigentlichen Nahrungsmitteln gehören. Sie müssen zunächst mit ihren Eigenschaften genannt werden, da ohne sie keine Zubereitung der Speisen Statt findet. Gewürze sind entweder rohe oder verarbeitete Naturprodukte, welche angewendet werden, um die Speisen genießbarer und verdaulicher zu machen. Sie werden eingetheilt in saure, salzige und aromatische. Die letzteren werden auch schlechthin Gewürze genannt. Die sauren sind entweder natürliche Pflanzensäuren, wie der Citronen- und der Berberizensaft, oder sie sind durch künstliche Bereitung gewonnen, wie der Bier- und Weinessig, von welchen der letztere der vorzüglichere ist. Den Essig selbst setzt man häufig mit aromatischen, scharfen, oder sonst wohlschmeckenden Vegetabilien an, wodurch er besonderen Geruch und Geschmack erhält. Man bedient sich der sauern Würzen, um den Speisen einen herzhafte-

T

ren Geschmack zu geben, und sie vor Fäulniß zu bewahren. Die salzigen Würzen sind: das eigentliche Küchensalz und der Salpeter, der jenem in manchen Fällen, z. B. beim Einsalzen des Rauchfleisches oder zum Einmachen der Salzgurken, zugesetzt wird. Das Salz hindert die faulige Gährung, und wird daher zu Aufbewahrung vieler animalischer und vegetabilischer Nahrungsstoffe mannichfaltig benutzt. Uebrigens haben sehr viele zubereitete Speisen ohne Salz keinen Wohlgeschmack, und sind unverdaulich. Zwischen den Säuren und Salzen steht der Zucker mitten inne, der theils ebenfalls des Wohlgeschmackes wegen, theils um sie auflöslicher zu machen, vielen Speisen zugesetzt wird. Ihm kommt der Honig sehr nahe, den die Alten an seiner Stelle brauchten. Die eigentlichen (aromatischen) Gewürze sind entweder einheimische oder ausländische. Die ersteren besitzen meist ein scharfes Salz, und geben den Speisen einen reizenden Geschmack. Sie sind zugleich wohlthätig für die Verdauung, und pikant für den Gaumen. Es gehören hieher: Wacholderbeeren, Lorbeeren und Lorbeerblätter, Kümmel, Anis, Fenchel, Senf, Knoblauch, Zwiebeln, Schalotten, Lauch, Schnittlauch, Rettig, Meerrettig, Radieschen, Sellerie, Kapern, Kresse, Löffelkraut, Pfefferkraut, Krausemünze, Majoran, Thymian, Raute, Dill, Beifuß, Kerbel und Petersilie. Die ausländischen Gewürze haben ein hitziges (ätherisches) Oel, und sind daher die eindringlichsten. Das schärfste dieser Art ist der spanische Pfeffer, wenig in Gebrauch (außer in den Pickles der Engländer); desto gebräuchlicher ist aber der gemeine schwarze Pfeffer (der weiße ist derselbe, nur von seiner äußeren Schale befreiet). Er wird besonders zu kältenden Speisen, oder auch zu schwer verdaulichen, fetten Speisen angewendet. Hie-

her gehören ferner: der Ingber, die Zimmetblüthen, die Zimmetrinde, die Muskatennuß, Muskatenblüthe, Kardamomen, Gewürznelken, Asant; Alles Gewürze, um fade, weichliche Speisen pikanter zu machen. So viel von den Gewürzen, und jetzt zu der Zubereitung der Speisen selbst, so weit dieselbe hieher gehört, und schicklicher Weise auseinander gesetzt werden kann *). Sie ist eine doppelte, theils zum nächsten Genusse, theils zum Aufbewahren auf längere Zeit. Im ersten Falle hat man zum Zwecke die Speisen verdaulicher zu machen. Dieß geschieht größtentheils mit Beihülfe des Feuers, und zwar durch das Kochen im weitesten Sinne, und faßt das Sieden, Dämpfen, Braten, Schmoren und Backen in sich. Das Sieden geschieht gewöhnlich im Wasser. Von diesem verwandelt sich in der Siedhitze immer ein Theil in Dämpfe; dasselbe geschieht auch mit den Feuchtigkeiten, die in der zu kochenden Substanz enthalten sind. Auf diese Art werden die festen, zusammenhängenden Theile aufgelockert. Viele vorher gebundene Stoffe werden durch die Wärme frei und aufgelöst, und erleiden schon gewissermaßen eine vorläufige Verdauung. Durch das Sieden im Wasser werden aber auch manche nährende Bestandtheile, z. B. aus dem Fleische die thierische Gallerte gezogen, und bleiben in der Brühe aufgelöst. Dadurch verliert aber das Fleisch einen wichtigen Theil seiner nahrhaften Stoffe; was vermieden wird, wenn an die Stelle des Siedens das Dämpfen tritt. Dieses besteht hauptsächlich in Auflösung und Auflockerung seines Nahrungsstoffes in den Dämpfen seiner eigenen Feuchtigkeiten und etwas wenigen hinzugethanen Wassers. Das Braten hat mit dem

*) Der Verf. folgt hier Feiler's Handbuche der Diätetik. Landshut 1821.

Dämpfen große Aehnlichkeit. Zwar verdampft im Anfange durch die allmähliche Erhitzung viel von der eigenthümlichen Feuchtigkeit; allein da sich bald durch die Vertrocknung und Anbrennung an der Oberfläche ein rindenartiger Ueberzug bildet, der die weitere Verdämpfung nach außen hemmt: so schließt die zurückgehaltene, in Dampf verwandelte Flüssigkeit die Stoffe kräftig auf, und dabei wird die thierische Gallert größtentheils zurückgehalten. Das Schmoren und Backen hat mit einander die größte Aehnlichkeit. Beides besteht darin, daß der zur Speise bestimmte Stoff (nicht der zum Brod bestimmte Mehlteig) in einer Fettigkeit geröstet wird. Das Backen ist eine Art von Braten, indem die eigenen Feuchtigkeiten des zur Speise bestimmten Stoffes in der Hitze des Fettes in Dampf aufgelöst und die Oberfläche, wegen des hohen Hitzegrades, vom Fette brandig wird. Beim eigentlichen Backen des durch Hefen oder Sauerteig zu einer leichten Art von Gährung gebrachten Mehlteiges ist es ebenfalls die Hitze des Feuers, welche das Gebäcke gleichsam zeitiget oder zur Reife bringt, und so dasselbe besser zur Verdauung vorbereitet. Hiebei ist vorzüglich darauf zu sehen, daß das Brod gehörig und gleichmäßig ausgebacken sey: denn der schlüpferige Theil unter der Rinde ist unverdaulich.— Leichtere Grade der Zubereitung sind das Anbrühen, wodurch feinere Stoffe zum Getränke ausgezogen werden, wie vom Thee, Kaffee; das Wässern, um gewisse Nahrungsmittel von überflüssigen Stoffen zu befreien, als Fleisch vom Blute, Heringe vom Salze, manchmal auch um Nahrungsmittel zum Sieden vorzubereiten. Das Säuern unterwirft manche Vegetabilien dem ersten Grade der sauern Gährung; wodurch sie milder, reizender, verdaulicher werden. So wird z. B. der Brodteig gesäuert. Eigene Verfahrungsweisen gibt es, um ge-

Digitized by Google

wisse nährende Stoffe aus vegetabilischen und thierischen Erzeugnissen zu gewinnen. So das Stampfen und Pressen, um das Oel aus Oliven, Nüssen, Mandeln, Bucheckern u. s. w. zu erhalten. So wird auch die Butter durch Stampfen gewonnen. — Anlangend nun die zweite Art der Zubereitung der Speisen zum Aufbewahren, so dörrt man dieselben entweder, oder man salzet sie ein, oder man bewahrt sie durch Butter, Zukker, Weinessig u. s. w. auf. Die natürlichste und älteste Art des Dörrens ist die in der Sonne. So bewahrt man in Griechenland und Italien die Weintrauben auf. Durch das Räuchern erhält man auf lange Zeit viele Fleischspeisen, als: Schinken und Würste. Das Salzen wendet man bei sehr fettem Fleische an; doch wird in Deutschland das Sauerkraut, und in Rußland werden die Pilze gesalzen. Die Hauptsache hiebei ist, daß man das Fleisch so frisch als möglich salze. Je älter das Fleisch ist, das gesalzen wird, desto mehr Neigung zur Fäulniß hat es. Das Salz erhöht die reizende Eigenschaft des Fleisches. Mariniren heißt: die Speisen mit Weinessig und Gewürzen einmachen. So wird der Lachs, so werden die Heringe und Anschovis marinirt, und auf eben die Art in Deutschland das Schweinefleisch als Sülze mit Essig. Die Früchte werden verschiedentlich aufbewahrt, als: getrocknet, wie Kirschen, Pflaumen, Aepfel, Birnen, Schlehen, Quitten, Hahnebutten; oder in Zucker eingemacht, wie Himbeeren, Johannisbeeren, Preißelbeeren, Stachelbeeren, Aprikosen, Pfirsichen, Pflaumen rc.; oder in Essig eingesetzt, wie Kirschen, Pflaumen, Gurken u. s. w.; oder in Branntewein gesetzt, wie Kirschen, Pfirsichen u. s. w.; oder in Senf eingelegt, wie Birnen, Schlehen.

Digitized by Google

§. 65. Wirkung der Speisen auf den Organismus *).

Wir haben früher (§. 61.) alle Speisen, rücksichtlich ihrer Wirkung auf den Organismus, in nährende, reizende und kühlende eingetheilt. Wie sich die Speisen in dieser Hinsicht verhalten, wollen wir jetzt in Aufeinanderfolge betrachten. Wir machen den Anfang mit der Pflanzenkost. Zunächst das Obst. Das Obst enthält Wasser, Zucker, Säure, Schleim, kohlensaure Luft und Faserstoff. Wasser ist im Obst vorherrschend: daher es die Stelle des Getränkes mit vertreten kann. Pflanzenschleim ist nur in geringer Menge darin vorhanden: darum ist seine ernährende Kraft unbedeutend; kohlensaure Luft viel: daher es bläht; doch mehr noch Faserstoff. Im süßen und reifen Obst hat der Zucker die Oberhand; im sauren die Säure. Das süße Obst nährt um so mehr, je süßer und fester sein Mark ist. Das saure löscht den Durst, kühlt, befördert den Abgang des Urins, widersteht der Fäulniß, und bekommt im Sommer, in hitzigen Fiebern, in gallichten Krankheiten, bei Scharbock und bei Leibesverstopfung sehr gut, und ist starken, hitzigen, cholerischen und vollblütigen Menschen sehr zu empfehlen. Das herbe Obst stärkt die festen Theile, besonders den Magen, vermehrt die Eßlust, verdickt die Säfte, hält den Leib an, und ist für schleimige, aufgedunsene, wässerige Körper. Allein das Obst hat auch seine schlimme Seite. Es schadet im Uebermaße, erkältet den Magen, geräth, unverdaut, in Gährung, und er-

---

*) Der Verf. ist hier Sinclair's Handbuch der Gesundheit rc. a. d. Engl. von Curt Sprengel, und Röver's populärer Diätetik gefolgt.

Digitized by Google

zeugt Blähungen; vornämlich das süße Obst. Bei unreifem Obst sind alle diese Wirkungen heftiger und stärker, daher sein Genuß gefährlich ist. Leute von schwachem Magen, die viel Säure bei sich haben, Hypochondristen, schwachen Frauen, Kindern, die schwach, aufgedunsen, dickbäuchig, mit Skropheln behaftet sind, ist das Obst nachtheilig. Am Morgen bekommt reifes Obst am besten; kurz vor und gleich nach Tische, als Desert, bekommt das Obst nicht. Es schwächt den Magen, so daß er so wenig das Obst, als andere genossene Speisen vertragen kann. Kurz vor Schlafengehen ist das Obst nichts nütze; es macht unruhige Nächte. Rohes Obst ist für Gesunde besser, für Schwächliche gekochtes. Getrocknetes Obst, zumal das geschälte, ist nicht so erfrischend, als das rohe, und schmeckt gekocht kalt besser, als warm. Jetzt einiges Specielle über einzelne Obstarten. Was zuvörderst die Steinfrüchte betrifft, so sind Kirschen, roh gekocht, vorzüglich die sauern Arten, besonders zu empfehlen. Sie erfrischen mehr, wie andere Früchte, beschweren nicht den Magen, und eröffnen den Stuhlgang. Man kann eine große Menge derselben, ohne den geringsten Nachtheil, genießen. Pflaumen sind, wenigstens roh, schon etwas schwerer zu verdauen, auch wenn sie vollkommen reif sind. Gekocht gewähren sie das beste Mittel, um die beschwerliche Neigung zur Verstopfung zu verhindern, und sind auch eine gute Zukost zu Fleischspeisen. Pfirsiche sind zwar köstlich von Geschmack, aber der Zuckerstoff und die Säuren sind so sehr mit den wässerigen Bestandtheilen überladen, daß sie bei Schwächlichen leicht Blähungen und Schwäche des Magens hervorbringen. Aprikosen scheinen zwar nährender zu seyn, weil sie eine festere und mehligere Beschaffenheit haben; aber sie fordern starke Verdauungs-

kräfte, und sind bisweilen Ursache von Blähungen und Verstopfungen. Unter dem Kernobst stehen billig die Aepfel und Birnen oben an. Gewöhnlich sind die Aepfel säuerlicher, also auch eröffnender, als die Birnen, wenigstens wenn beide roh genossen werden. Je feiner die Säure des Apfels, und je inniger sie mit dem Zuckerstoffe und den schleimigen Bestandtheilen gemischt ist, desto leichter verdaulich die Frucht, desto mehr kann man, ohne Nachtheil der Gesundheit, genießen. Daher sind vorzüglich die Calvillen- und Borstorfer-Aepfel zu empfehlen. Es gibt viele alte Leute, die es zum wesentlichen Theile ihrer Diät rechnen, entweder früh oder des Abends vor Schlafengehen einen oder ein Paar Aepfel zu essen, wodurch der Leib beständig eröffnet und die Verdauung befördert wird. Birnen thun dieß viel weniger; es sey denn, daß sie eine ähnliche Mischung, wie die feineren Aepfel, enthielten, z. B. die Bergamotte. Durch das Kochen wird jene Mischung noch mehr befördert; daher bekommt gekochtes Obst, zumal wenn man etwas Gewürzhaftes, wie Pomeranzenschalen u. s. w. hinzugesetzt hat, auch solchen Personen, die das Obst roh nicht vertragen können. Auch die Melonen gehören zu den Früchten, die, wenn sie vollkommen reif sind, sich durch eine sehr vollkommene Mischung des Zuckerstoffes, der Säure und des schleimigen Bestandtheiles auszeichnen. Nur werden sie in unserm nördlichen Clima selten ganz reif, und dann erkälten sie den Magen und bringen Blähungen und üble Verdauung hervor; daher ist es gut, sie mit etwas Pfeffer zu essen. Auch die Weintrauben zeichnen sich durch die innige Mischung des Zuckerstoffes mit dem Pflanzenschleime aus. Daher scheinen sie in gewisser Hinsicht nährend zu seyn. Je süßer und gewürzhafter die Trauben sind, desto vortheilhafter sind

Digitized by Google

sie für die Gesundheit; sie eröffnen, kühlen, erquicken, ohne die geringste Beschwerde oder Blähungen hervorzubringen. Die Erdbeeren, die frühesten unter unsern schmackhaften Früchten, zeichnen sich durch ihren feinen, gewürzhaften Geruch und Geschmack aus, und durch die angenehme Süßigkeit, die eine innige Mischung der Bestandtheile anzeigt. Auch sie sind (wie die Trauben) in Krankheiten, wo andere Früchte nicht zulässig sind, sehr nützlich. Die wilden, oder die Walderdbeeren, sind den übrigen Arten vorzuziehen. Sie können am schicklichsten mit Zucker oder mit Wein genossen werden; einige pflegen sie selbst mit Milch zu genießen. Die Himbeeren sind eine sehr saftige und angenehme Frucht, die man ebenfalls als sehr eröffnend und kühlend ansehen, und ohne Nachtheil in beträchtlicher Menge genießen kann. Die Heidelbeeren und Preißelbeeren enthalten viel herbe Säure und zusammenziehenden Stoff; sie sind daher magenstärkend und ein erfrischender Zusatz zu Fleischspeisen. An unsern Johannisbeeren haben wir eine Frucht, die alle fremde, ähnlicher Art, entbehrlich macht. Man kann sie roh in großer Menge mit oder ohne Zucker genießen, ohne den geringsten Nachtheil zu spüren; sie kühlen und erfrischen. Weniger vortheilhaft sind die Stachelbeeren; sie sind unverdaulicher und erregen leicht Verstopfungen. Die Nüsse enthalten viel Schleim und Oel. Wenn sie gut verdaut werden, nähren sie stark, machen fett und vollblütig; doch verlangen sie einen sehr guten Magen. Schwache dürfen sie nicht essen. Vorzüglich gilt dieß von den Wallnüssen, die ihr Reichthum an Oel schwer verdaulich macht, und die man daher nicht mit vollem Magen oder bei Tische genießen darf. Mandeln nähren noch stärker; doch enthalten sie den Stoff zur Blausäure, und müssen nur höchst

Digitized by Google

mäßig genossen werden. Fast das Gleiche gilt von den Kastanien.

Wir gehen jetzt über zu den Hülsenfrüchten. Sie sind in Rücksicht ihrer näheren Bestandtheile mit den Nüssen verwandt. Zwar enthalten sie nicht so viel Oel; aber dafür desto mehr Zuckerstoff im unreifen, und Satzmehl im vollkommen reifen Zustande. Junge Hülsenfrüchte, besonders grüne Erbsen und Bohnen, sind eine sehr angenehme und gesunde Speise, die oft selbst dem schwächsten Magen bekommt. Je unreifer sie sind, desto mehr Keimfeuchtigkeit enthalten auch diese Samen, die als das reinste Zuckerwasser anzusehen ist, und desto zarter und milder sind sie. Wenn man dagegen vollkommen reife Erbsen, Bohnen, Linsen genießt, so pflegt der mehlige Bestandtheil leicht Blähungen und andere Beschwerden hervorzubringen. Man muß sie daher mit einer hinlänglichen Menge Fleisch und mit solchen Getränken verbinden, welche die Verdauung befördern. Unter den Getreidearten ist der Weizen die vorzüglichste. Das Weizenmehl enthält das meiste Stärkemehl, aber einen geringen Antheil an Zuckerstoff und Colla. Roggen hat die meiste Colla, ziemlich viel Zuckerstoff, aber wenig Stärkemehl. Gerste enthält den meisten Zuckerstoff, wenig Colla, und am wenigsten Stärkemehl. Hafer hat überhaupt nur ein schwaches Verhältniß der Bestandtheile. Reis enthält viel Zuckerstoff mit Pflanzenschleim und Colla. Hieraus ergibt sich, warum Roggenbrot am nährendsten ist; warum Gerste vorzüglich zum Bierbrauen, Hafer meist nur zur Bereitung von Suppen und Aufgüssen dient; warum ferner der Weizen zwar ein sehr feines, schmackhaftes Brot gibt, aber das nicht so nährend ist, als das Roggenbrot. Der Reis gewährt eine sehr gute Nahrung, obschon Viele ihn etwas stopfend

Digitized by Google

finden. — Es folgen die Wurzeln und Knollen. Unter diesen nehmen die Kartoffeln die erste Stelle ein. Ihr großer Antheil an mehliger Substanz macht sie zu einem trefflichen Nahrungsmittel. Doch verlangen sie die gehörige Reife. Die aus sandigem Boden sind die besten. Die zarte Schale ist ein Zeichen ihrer Güte. Die runden Sommerkartoffeln haben das meiste Stärkemehl. Nur nasse oder ausgewachsene Kartoffeln sind nachtheilig, so wie auch die mit rother Schale und von schleimigem Gewebe. Die Rübenarten enthalten neben dem mehligen Bestandtheile ziemlich viel Zuckerstoff, und sind daher, besonders in sandigem Boden gezogen, eine sehr schmackhafte und nährende Speise. Doch erregen sie leicht Blähungen, und beschweren, in größerer Menge, den Magen. Weniger thun dieß die Kohlrüben und der Kohlrabi, weil sie mehr Zuckerstoff enthalten. Der letztere gehört, jung, zu den leicht verdaulichsten Speisen. Pastinaken sind im wilden Zustande sehr schädlich, und enthalten eine solche Schärfe, die sie beinahe giftig macht. In sehr gutem Gartenboden gezogen, verlieren sie diese Schärfe größtentheils; es entwickelt sich eine beträchtliche Menge Zuckerstoff in ihnen, und so werden sie leichter verdaulich. Noch besser verdaulich sind Zucker- und Petersilienwurzeln, die Haferwurzel und die Scorzonere. Das meiste Lob verdienen aber die Mohrrüben oder Möhren wegen ihres reichen Vorraths an Zuckerstoff und Pflanzenschleim. Auch der schwächste Magen ist im Stande, diese leichte Kost zu vertragen. Verschiedene andere Wurzeln und Knollen werden mehr als Zuthat zu andern Speisen, oder als eine Art von Gewürzen gebraucht. Dahin gehören vorzüglich die Zwiebeln, Rettige und Radieschen. Die gewöhnliche Sommerzwiebel ist zugleich nährend. Als Zuthat zu Fleischspeisen

und zu Gemüßen erhöhen die Zwiebeln den Wohlgeschmack und befördern die Verdauung. Dasselbe gilt von den Rettigen und Radieschen, die man jedoch nur roh zu genießen pflegt. Es folgen die Sallate. Als eigentliche Nahrung kann man keines der grünen Kräuter ansehen, die man in Sallaten genießt. Sie sind entweder nur kühlend, vermöge der rohen Pflanzensäfte, die sie enthalten; oder man genießt sie um des scharfen Bestandtheiles willen, der besonders in der Kresse, der Pimpinelle und den Rapünzchen vorhanden ist. Dieser scharfe Bestandtheil reizt und befördert die Verdauung, und ist, mit Essig und Oel genossen, eine sehr gute Zuthat zu Fleischspeisen. Die Gurken geben einen gesunden (nur etwas schwer verdaulichen), erquickenden und eröffnenden Sallat, dem man selbst Kräfte zur Kur der Auszehrungen zuschreibt. — Küchengewächse. Durch ihren Genuß wird hauptsächlich der nachtheilige Erfolg des ausschließlichen Genusses der Fleischspeisen verhindert. Die Kohlarten sind die gebräuchlichsten Gemüße; unter ihnen ist besonders der Blumenkohl am beliebtesten und am leichtesten verdaulich. Nächst diesen Arten ist besonders Weischkraut zu empfehlen, welches, wegen der Zartheit seines Gewebes, ebenfalls den Magen wenig beschwert. Sauerkraut dagegen und Weißkohl gehören zu den unverdaulichern und blähenden Speisen, die starke Bewegungen erfordern, wenn sie den Magen nicht beschweren sollen. Spinat gibt wenig Nahrung, ist aber leicht verdaulich. Der Spargel muß sehr jung seyn, wo er aber als ein sehr nahrhaftes und gesundes Gemüße bewährt ist. Auch Artischocken gehören zu den nährenden und angenehmen Gemüßen. Ueberhaupt, je schicklicher diese Gemüße zubereitet werden, desto besser bekommen sie, indem sie alles Scharfe, oder Blähende

oder Harte und Schwerverdauliche verlieren. Die beste Zubereitung aber der Gemüße ist das Dämpfen und Schmoren in verschlossenen Gefäßen. Einige, z. B. der Kohl, müssen vorher angebrühet werden, ehe man sie kocht, wodurch die scharfen Theile ausgezogen werden. Zuletzt erwähnen wir der Pilze. Sie sind meist nahrhaft, indem sie sich den thierischen Stoffen durch einen bedeutenden Antheil an Stickstoff nähern; aber sie haben zugleich so zähe Fasern, daß sie dadurch schwer verdaulich werden. Die Zuthat an Gewürzen, Essig oder Butter muß sie theils schmackhafter, theils leichter verdaulich machen. Jetzt nur noch einige allgemeine Bemerkungen über die Wirkungen der Pflanzenkost auf den Organismus. Die Getreidearten wirken am meisten nährend, die Gemüßearten am meisten reizend, und die Obstarten am meisten kühlend. Offenbar ist die Pflanzenkost dem Menschen wesentlich nothwendig, und er kann weit eher mit ihr allein, als mit Fleischkost allein auskommen, ohne daß er an Kraft verliert, oder an der Gesundheit und am Leben gefährdet wird. Im Gegentheile gibt es viele Beispiele von alten Leuten, die unter bloßer Pflanzenkost ihr Leben so hoch gebracht haben. Ja, manche strenge Lehrer der Weisheit haben den Genuß bloßer Pflanzenkost, um nicht nur das Leben zu fristen, sondern auch die mancherlei Gelüste und Begierden im Zaune zu halten, ihren Schülern zur unverletzlichen Vorschrift gemacht. Auch die Noth oder der Mangel an andern Speisen zwingt hier und da die Menschen zum Genusse der bloßen Pflanzenkost, ohne daß sie Nachtheil davon haben. Im Gegentheile, kein Nahrungsmittel ersetzt das Brod, und kein Belebungsmittel den Wein. Wer Brot und Früchte oder Gemüße zu verspeisen hat, hat schon eine leckere Tafel, bei welcher er vor Krankheiten ziem-

lich gesichert ist, und ein hohes Alter erreichen kann. Brot mit Früchten oder Gemüßen verspeiset, ist nicht blos sehr schmackhaft, sondern auch leicht verdaulich. Die Zukost reizt den Magen zu lebhafterer Verdauung des Brots, und dieses nimmt der Zukost ihr blähendes oder verschleimendes Wesen. So greift beides in einander ein, und es wird aus dem wohlgemischten Speisebrei ein kräftiges, frisches und reines Blut erzeugt, welches Gesundheit und Heiterkeit über das ganze Leben verbreitet. Die Völkergeschichte bestätiget es, daß die von Pflanzenkost lebenden Menschen immer die friedlichsten und glücklichsten gewesen sind. Und so viel hievon. Es ist nun von der Fleischkost zu reden. Unter den Hausthieren ist unstreitig das Rindfleisch das nahrhafteste und verdaulichste. Vorzüglich wird es dem Geschmacke und der Gesundheit am besten zusagen, wenn es jung, nicht zu fett und nicht zu mager, durchwachsen, und gehörig gekocht oder gebraten ist. Das Braten des Rindfleisches ist die beste Art, es zugleich schmackhaft und dem Körper zuträglich zu machen. Weit weniger zuträglich ist es, wenn man vorher davon starke Suppen macht, und nun den Ueberrest genießt. Dieser hat alle Gallerte eingebüßt, und ist zähe und unverdaulich. Die in das Fleischwasser aufgenommene Gallerte gibt nun die sogenannte Fleischbrühe. Je reicher diese an Gallerte ist, desto kräftiger und nahrhafter ist sie. Fett, das auf ihr schwimmt, gehört nicht dazu und belästiget den Magen. Fleischbrühen stiften viel Unheil. Da sie keinen Koth in dem Gedärme zurücklassen, so fallen diese zusammen, und es entstehen Verstopfungen und Blähungen. Ferner nähren die Fleischbrühen zu stark und bringen Vollblütigkeit hervor, und mit ihr ein dickes, aufgedunsenes, blasses, erdfahles Ansehen, wie auch eine Art Fettigkeit, die keineswegs für Gesundheit

Digitized by Google

gelten kann. Gesunden und jungen Personen ist daher der häufige Genuß der Fleischbrühe schädlich, Alten hingegen weit zuträglicher. Jungen und vollblütigen, so wie phlegmatischen und schleimigen Individuen bekommt sie nicht; bei jenen macht sie zu viel Blut, bei diesen legt sie aufs Fett. Doch müssen Alle, die sie genießen, zumal die, welche zu schwach sind, um sich starke Leibesbewegung zu machen, sehr mäßig in ihrem Genusse seyn. Eben so darf man auch den Kindern nicht zu viel Fleischbrühe geben; denn obgleich sie fett macht, so macht sie doch nicht fleischig und kraftvoll. Am besten sagt sie denen zu, die einen großen Verlust an Blut und anderen Säften erlitten haben, so wie für Wiedergenesende, die Appetit bekommen. Die eingedickte Fleischbrühe, unter dem Namen Gallerte, Sülze, Gelee (aus Kalbsfüßen und Hirschhorn mit verschiedenen Zusätzen), muß, weil sie in einem kleinen Raume eine große Menge nährender Stoffe einschließt, sehr behutsam genossen werden. Gesunde können sie ganz entbehren, weil sie zu viel Blut macht. — Das Kalbfleisch, besonders wenn es sehr jung ist, ist gekocht sehr zähe, und nur gebraten gut zu genießen, wo es dann leicht zu verdauen, aber nicht so nahrhaft, als das Rindfleisch ist. Das Hammelfleisch, wenn es zu fett oder zu zähe ist, beschwert den Magen. Außerdem gibt es Nahrung und Kraft, ist auch nicht schwer zu verdauen. Das Fleisch vom zahmen Schweine muß sehr jung und nicht zu fett seyn, wenn es leicht verdaulich seyn soll. Das vom wilden Schweine ist verdaulicher und kräftiger. Ueberhaupt ist Wildpret eine vorzügliche Fleischkost, und nicht blos sehr schmackhaft, sondern auch dem schwächsten Magen zuträglich. Doch noch leichter und trockner, als das Fleisch der Säugethiere, ist das des Geflügels, und sogar meist leichter verdaulich, als dieses. So sind gebratene Tauben und

Digitized by Google

Hühner, wegen ihrer leichten Verdaulichkeit, sogar eine Kost für Kranke. Nur Kapaunen sind wegen ihrer Fettigkeit schwerer zu verdauen. Eben so zart und doch leichter verdaulich ist das Fleisch der Truthühner. Im Ganzen ist das wilde Geflügel, wo nicht immer leichter zu verdauen, doch kräftiger und nahrhafter, als das zahme. Weniger Nahrung und Kraft, als Geflügel und Säugthiere, geben die Fische, die zum Theile allerdings zwar leicht verdaulich, aber zum Theile auch schwerer sind, als Geflügel und Säugthiere. Unter die schwer verdaulichen gehören Lachs und Aal, Stör, Hausen und Pricken. Ueberhaupt haben die Fische, vermöge ihrer Alkalescenz, eine entschiedene Neigung, das Blut zu verderben, es dünn und reizlos zu machen; weshalb sie, im Gebrauche fortgesetzt, zu mancherlei krankhaften Zuständen disponiren. Nur die gesalzenen Seefische, den Hering, die Anchovis, die Sardellen, den Caviar (den eingesalzenen Rogen vom Stör und Hausen), kann man, zwar nicht wegen ihrer ernährenden Kraft oder des gesunden Nahrungssaftes wegen, den sie geben, aber doch und vorzüglich wegen ihrer den Magen reizenden Eigenschaft, unter die geradehin zuträglichen Nahrungsmittel zählen. Im Ganzen scheint die Fischkost das Mittel zwischen der Pflanzenkost und der der Landthiere zu halten, und sie kann auch, wenn ihr nur einige vegetabilische Nahrung zugesetzt wird, für eine gesunde Nahrung gelten, indem der Hang zur Alkalescenz durch die Säuren der Pflanzenkost nicht blos in unschädliche Schranken zurückgeführt wird, sondern in dieser Verbindung auch wiederum die Verdauung der Pflanzenkost befördern hilft. Die Krebse, besonders die Hummern, beschweren den Magen sehr und bringen bei schwächeren Individuen leicht Indigestion hervor; so wie denn auch

Man-

Manche vom Genusse der Krebse eine eigene krankhaft-reizende Wirkung auf die Haut empfinden, so daß nesselartige Hautausschläge erfolgen. Ueberhaupt müssen alle Wasserthiere so frisch als möglich genossen werden; denn sobald sie im geringsten alt geworden sind, gehen sie im Magen in eine höchst nachtheilige Verderbniß über; und da sie keine Kraft der Verdaulichkeit in sich haben, so muß ihnen diese durch Zuthaten von Essig, Salz, Zwiebeln und Gewürzen mitgetheilt werden. Alle Fische, die viel Fett haben, verträgt kein schwacher Magen; daher ist der Lachs viel unverdaulicher, als der Hecht und der Zander. Deshalb muß man sich auch mit der Zuthat von Butter in Acht nehmen, die zwar den Fisch schmackhafter, aber auf keine Weise gesunder macht. Fische und Milch, oder Fische und Eyer dürfen nicht mit einander vermischt werden, weil dadurch der Magen noch mehr beschwert wird. Die beste Zubereitung der Fische ist immer die, sie auf dem Roste zu braten, oder sie mit Petersilie, Zwiebeln und ähnlichen gewürzhaften Kräutern zu kochen. — Jetzt noch einige Bemerkungen über unterschiedliche thierische Erzeugnisse, die sehr im Gebrauche sind, und über ihre Wirkung auf den Organismus. Erstlich die Butter. Wenn sie frisch ist, und zu Speisen gesetzt wird, die an sich trocken sind, wie z. B. das Brot, so fördert sie die leichtere Verdaulichkeit solcher Nahrungsmittel durch ihre schlüpfrig machende Eigenschaft, und dient sogar zur Beförderung der Leibesöffnung. Aber alte Butter, vorzüglich im Kuchenwerk, oder die mit Eyern, Fischen oder geröstetem Brote gegessen wird, beschwert den Magen ungemein und erregt ein unangenehmes Aufstoßen, und weil sie im Magen ranzig wird, Sodbrennen. Käse, wenn er frisch, fett und weich ist, wie der Limburger, Schweizer und holländische Käse, kann als wirkliches Nah-

rungsmittel angesehen werden, und er ist zugleich leicht verdaulich, wenn er blos mit Brot gegessen wird. Alter scharfer Käse ist dagegen als eine Art von Gewürze zu betrachten, darf aber nur in kleinen Portionen genossen werden. Je härter der Käse ist, desto unverdaulicher ist er. Die Eyer, die frisch gelegten, sehr weich gekochten, sind als die leichteste Nahrung auch dem schwachen Magen zu empfehlen. Je älter dagegen die Eyer sind, und je länger sie gekocht worden, desto schwerer liegen sie im Magen und desto stärkere Verdauungskraft erfordern sie. Vorzüglich gilt dieß von den sogenannten Sool-Eyern. Der Honig, obschon sein Stoff aus den Blumen- und Blüthenkelchen genommen ist, kann dennoch als thierisches Erzeugniß angesehen werden. Er läßt sich äußerst leicht verdauen, bringt aber doch zuweilen Blähungen und Leibschneiden hervor. Von den Alten besonders ist der Honig für außerordentlich heilsam angesehen worden. Jetzt ist nun noch von der Wirkung der Gewürze auf den Organismus zu reden. Die Säuren, sowohl die natürlichen, als die durch Kunst bereiteten, wie der Weinessig, mäßigen die Hitze, indem sie die Ausdünstung befördern, kühlen dadurch das Blut, widerstehen der Fäulniß und vermindern die Wallungen. Oft und viel von ihnen zu genießen, ist schädlich, weil sie die Säfte verdicken, blaß machen, und leicht zu viele scharfe Säfte ins Blut bringen. Wer Säuren genießt, um mager zu werden, schadet oft seiner Gesundheit. Das Salz löset den Schleim auf, reizt zur Verdauung, vermehrt die wurmförmige Bewegung der Gedärme, geht mit dem Milchsafte ins Blut, erhält es flüssig, verhütet die Verstopfung der Gekrösdrüsen, befördert den Abgang des Urins, die Ausdünstung und die Leibesöffnung. Im Uebermaße genossen, reizt es die

Digitized by Google

Gefäße zu stark, erzeugt Scorbut und überhaupt Schärfe der Säfte, die sich oft in Hautausschlägen äußert. Der Zucker ist nährend, widersteht dem Scharbocke und der Fäulniß, und löset den Schleim auf; allein durch die ihm eigene Säure schwächt er den Magen, veranlaßt neue Schleimerzeugung, und entwickelt Säure im Magen. Vorzüglich ist dieß der Fall, wo er im Backwerke, mit Eyern und Butter vermischt, genossen wird. Aufstoßen, Sodbrennen, Magenkrämpfe u. s. w. sind Wirkungen hievon. Die einheimischen Gewürze wirken durch ihr scharfes Salz mehr auf den Magen, als auf die Gefäße und Nerven; sie befördern die Verdauung, treiben die Winde, und vermehren die Ausdünstung. Die ausländischen Gewürze, vermöge ihres hitzigen Oels, wirken nicht blos auf den Magen, sondern auch, und zwar bedeutend, reizend auf das Gefäßsystem, und sogar erregend auf das Nervensystem. Einige davon sind besonders reizend für die Geschlechtstheile, als: Pfeffer, Zimmet, Vanille. Uebrigens sind sie phlegmatischen, schleimigen, trägen Naturen nicht nur nicht nachtheilig, sondern sogar, vermöge ihrer erregenden Kraft, sehr vortheilhaft. Je reizbarer aber ein Organismus ist, besonders je mehr das Blut zu Wallungen und Congestionen geneigt ist, desto schädlicher sind sie. Der nächste Nachtheil, den sie in jedem Falle erzeugen, wo sie im Uebermaße den Speisen zugesetzt werden, ist, daß sie den Magen zu mehrerem Genusse von Speisen reizen, als ihm wahres Bedürfniß und zuträglich ist. Jetzt schließlich nur noch einige Worte von der Vermischung oder Vereinigung der vegetabilischen und thierischen Kost und ihrer Wirkung auf den Organismus. Es ist bereits bemerkt worden, daß der Mensch wohl mit dem Genusse der blos vegetabilischen Kost auskommen

kann, ohne an Gesundheit und Kraft zu leiden. Weniger ist dieses der Fall mit dem Genusse blos animalischer Kost. So nährend und reizend sie zugleich ist, so kann sie doch auf die Länge hin für sich allein nicht wohl ertragen werden. Sie widersteht sehr bald dem Magen und ekelt ihn an. Besonders ist dieß der Fall, wenn immer nur eine und dieselbe Fleischspeise genossen werden soll. Das „toujours des perdrix!" ist bekannt. Aber gesetzt auch, wie dieß bei einigen Völkern der Fall ist, daß der Mensch genöthiget wird, sich meist mit animalischer Kost zu sättigen, so hat dieses doch seinen sehr nachtheiligen Einfluß. Der Mensch wird, gleich den fleischfressenden Thieren, wild und grausam. Das durch die bloße Fleischkost erzeugte Blut ist zu hitzig, reizt die Blutgefäße und durch sie die Nerven und Muskeln zu heftig, und erregt dadurch zu ungestüme Begierden und Leidenschaften. Und so folgt denn hieraus von selbst, daß, wo das Clima und andere Umstände den stärkeren Genuß der Fleischkost möglich und nöthig machen, wie in nordischen Gegenden und bei anstrengender körperlicher Arbeit, es dennoch sehr heilsam ist, mit der animalischen Kost zugleich die vegetabilische zu verbinden; wie dieß denn auch von Alters her Sitte ist, überall, wo sich nur die Mittel zu beiderlei Nahrung vorhanden finden. Daher genießt man in allen kultivirten Ländern Brot, Fleisch und Gemüße, oder gekochte Früchte, oder Sallate zusammen, und erreicht dadurch den Zweck der heilsamsten Ernährung. Die zur Säure geneigte Natur der Vegetabilien, und die zur Alkalescenz hinneigende der Thierspeisen halten sich gleichsam einander das Gegengewicht und neutralisiren sich im Organismus, so daß in dem erzeugten Speisesafte und im Blute selbst weder die sauern noch die alkalischen Bestandtheile vorwalten, und gleichwohl alle Stoffe vorhanden sind, die

zur Erhaltung und Wiedererzeugung der verschiedenen Theile des Körpers erfordert werden: denn wir wissen, daß zu diesen eben sowohl Stoffe von saurer, als von alkalischer Natur gehören. Daher wird also durch die Vermischung der Pflanzen- und der thierischen Kost für die Gesundheit am besten gesorgt. Die vegetabilischen Nahrungsstoffe mildern die Schärfe und den Reiz der animalischen, und diese hinwiederum hüllen die, Säure, Schleim und Blähungen erzeugenden Theile der Vegetabilien ein, und machen diese selbst verdaulicher. Der vollkommene Nahrungssaft wird, wie gesagt, nur aus der Mischung der Bestandtheile vegetabilischer und animalischer Kost bereitet.

§. 66. Genuß der Speisen überhaupt.

Der Genuß der Speisen hängt ab vom Bedürfnisse derselben, und das Bedürfniß der Speisen wird angezeigt durch den natürlichen Trieb nach denselben: den Hunger. Ohne Hunger sollte Niemand Nahrung zu sich nehmen; das Essen ohne Hunger ist der Naturordnung entgegen und schadet allezeit: denn entweder sind, wo der Hunger nicht zum Essen einladet, noch unverdaute Speisen im Magen, oder der Magen ist überhaupt nicht gesund, mit fehlerhaften Stoffen, als Schleim und Säure, erfüllt, und in seiner Verdauungskraft geschwächt, oder er leidet gar an organischen Fehlern, wie an Verdickung seiner Wände u. s. w. Welcher von diesen Fällen aber immer Statt finde, so können die unter solchen Umständen in den Magen gebrachten Speisen nicht verdaut werden, sondern sie bleiben unverdaut liegen, verderben, gehen in schleimige, saure, ranzige Stoffe über, erregen Aufstoßen, Uebelkeiten, Neigung zum Erbrechen, Magendrücken, Magenkrampf, Kopfweh u. s. w.; und anstatt die Kräfte zu erhalten und zu

vermehren, schwächen sie dieselben und erzeugen den Zunder zur Entstehung wirklicher Krankheiten. Eben so nachtheilig ist es aber auch, über den Hunger zu essen, oder den Hunger zu übergehen. Im ersten Falle entstehen Indigestionen mit allen ihren genannten Folgen; im zweiten werden die Kräfte des Körpers erschöpft, besonders wenn noch körperliche oder geistige Anstrengungen hinzukommen, so daß nicht blos augenblickliche oder vorübergehende Erschöpfung entsteht und Ohnmachten erfolgen, sondern auch der Grund zu bleibender Magenschwäche gelegt wird. Auch gibt es einen falschen Hunger, welcher durch den Reiz scharfer Stoffe im Magen entsteht, und welchen durch Speisen zu befriedigen, nachtheilig ist, weil sie nicht verdaut werden, und die Anhäufung jener Stoffe nur vermehren. Dieser Hunger ist leicht vom wahren zu unterscheiden: denn das Gefühl der Sättigung erfolgt sogleich nach den ersten Bissen, und ein fortgesetzter Genuß von Nahrungsmitteln bringt alle Zeichen eines überfüllten Magens zum Vorscheine. Der wahre Hunger stellt sich nur zur rechten Zeit ein, d. h. nach vollendeter Verdauung, nach geschehenen Ausleerungen, nach verhältnißmäßigen Zwischenräumen zwischen den genossenen Mahlzeiten, nach starker körperlicher Anstrengung, z. B. vielem Gehen, starken Arbeiten u. s. w. Das Gefühl des wahren Hungers, wenn er nicht übermäßig ist, ist ein nicht unangenehmes Gefühl, das seiner Befriedigung ein angenehmes, und das der Sättigung ein behagliches und wohlthätiges. Denn nach der Sättigung, wenn sie dem vorhandenen Bedürfnisse angemessen war, fühlt sich der Mensch erquickt, gestärkt, wie neu belebt, munter, und zu körperlicher und geistiger Thätigkeit wiederum aufgeregt. Die naturgemäße Sättigung ist der Grund zu erneuerter kräftigen-

der Ernährung des leiblichen und selbst des Seelenlebens. Für diejenigen demnach, welche an Beachtung der Naturordnung gewöhnt sind, bedarf es eigentlich keiner Vorschriften zum Genusse der Speisen: denn sie dürfen sich sicher ihrem Instinkte anvertrauen, nicht blos, was die Zeit des Genusses und die Quantität der zu genießenden Speisen betrifft, sondern sogar meistentheils rücksichtlich der Qualität derselben, indem ein getreu bewahrter Instinkt auch meist die Art der Speisen im Ganzen und überhaupt bestimmt, welche zum Besten des Organismus demselben ein Bedürfniß sind. Allein das Gebot des Instinkts wird bei sehr Vielen von früher Jugend an übertreten, und so verlernt dieser Führer des physischen Lebens, wie in andern Beziehungen, so auch in dieser, allmählich seine Sprache; und fremde Lehre und Vorschrift muß sich in das Mittel schlagen, wenn die Oeconomie des Lebens ihren richtigen Gang gehen soll. Und hier ist demnach das Erste, worauf die Vorschrift zu dringen hat, daß zu jedem Genusse der Speisen der Hunger erwartet werde; und zwar nicht blos das Gefühl, was man Appetit nennt, und was oft schon bei dem Anblicke gaumenreizender Gegenstände erwacht und gleichsam nur ein Zungenkitzel ist: sondern das Gefühl des Bedürfnisses, das nur aus leerem, der Nahrung bedürftigen Magen kommt, und sich unwillkührlich und ohne Zuthun äußerer appetitlicher Gegenstände einstellt. Je seltener dieses Gefühl erscheint, ein desto sichreres Zeichen ist es, daß die Verdauungswerkzeuge schon seit geraumer Zeit in Unordnung sind, und daß sie entweder der Reinigung und Stärkung durch Arzneimittel, oder doch wenigstens der Schonung und Erholung bedürfen, die ihnen am besten durch Entbehrung oder durch karges Zumessen der Nahrung zu Theil wird.

Digitized by Google

Wie in andern Fällen, so macht auch hier Entbehrung den Menschen nicht ärmer, sondern regt die stumpfen Verdauungswerkzeuge zu Verarbeitung der vorräthigen Stoffe und dadurch zu ihrer eigenen Reinigung und Befreiung auf, und macht sie auf diese Weise geschickt, mit besserem Erfolge neue Nahrung aufzunehmen, und zum Besten des Organismus zu verwenden. Dieß ist das beste, wenigstens das nächste und einfachste Mittel, das verlorne Gefühl des Nahrungsbedürfnisses wieder herzustellen, und somit der Erhaltung des Lebens selbst einen der bedeutendsten Dienste zu leisten. Angenommen nun, daß der natürliche Hunger dem Menschen das Bedürfniß des Genusses von Speisen anzeige, so fragt sich: wie ist dieses Bedürfniß, bei der Verschiedenheit der menschlichen Lebensverhältnisse, zu befriedigen? Denn höchst verschieden muß diese Befriedigung ausfallen, je nachdem die Individuen selbst, die Verhältnisse ihres Lebens, und die der sie umgebenden Natur verschieden sind. Verschieden sind die Individuen, in Beziehung auf das Bedürfniß der Lebenserhaltung, nach Alter, Geschlecht, Constitution und Temperament; verschieden sind die Lebensverhältnisse der Individuen, in Hinsicht der bald mehr, bald weniger anstrengenden und Kraft fordernden Beschäftigung, der Erziehung, der Gewohnheiten, der Lebensweise u. s. w.; verschieden endlich sind auch die Einflüsse der Natur nach Clima, örtlicher Umgebung, Jahres- und Tageszeiten. Alle diese Punkte verlangen, hinsichtlich des Genusses der Speisen, genaue Berücksichtigung. Zunächst das Alter. Das zarte Alter der Kindheit verlangt, wie die zarteste, leichteste und am wenigsten reizende, so auch verhältnißmäßig wegen des starken Wachsthums und seiner lebendigen, immer regen Bewegung, die meiste, und ungeachtet ihrer Leich-

Digitized by Google

tigkeit, dennoch sehr nahrhafte Speise. Am liebsten genießen die Kinder, nachdem sie die Brust der Mutter verlassen haben, Milchspeisen, Obstfrüchte und Brot. Eben so nahrhaft und verhältnißmäßig eben so reichlich, aber kräftiger, eindringender, consistenter und dennoch so wenig als möglich reizend muß die Nahrung der Jugend vor noch nicht vollendetem Wachsthume seyn: Brot, Fleisch, frisches und geräuchertes, die schweren Gemüße, derbe Mehlspeisen, in reichlichem Maße; aber, das Salz ausgenommen, so wenig als möglich Würzen. Das reife Alter bedarf zwar der kräftigen, aber nicht eben so der schweren, auch nicht der ganz so reichlichen Nahrung, als die Jugend, und liebt sie ausgesuchter, feiner, reizender. Kräftige Suppen, gebratenes Fleisch, vorzüglich von Wildpret, zartere Gemüße, pikante Sallate, eingesetzte Früchte, und unter den rohen die feinsten; dieß und Aehnliches ist der Geschmack und das Bedürfniß des reifen Alters. Das Greisenalter nähert sich, wie in andern Stücken, so auch in seinem Speisebedürfnisse der Kindheit. Nahrhafte Suppen, vorzüglich von Fleischbrühe, Eyer und leichte Fleischspeisen, besonders vom zahmen Geflügel der zärteren Art, die leichtesten Gemüße, das leichteste Obst ist für das Bedürfniß und die Verdauungskräfte dieses Alters, sobald nämlich dasselbe den Schwächen anheimfällt, die es so oft begleiten. Was zweitens das Geschlecht betrifft, so hat das weibliche, als das leichter erregbare und im Ganzen den starken körperlichen Anstrengungen weniger unterworfene, keine so reizenden und consistenten Speisen zum Bedürfnisse, als das, im Verhältnisse zu jenem, schwerer erregbare, den härtesten Arbeiten und Strapatzen mehr ausgesetzte männliche Geschlecht. Ausnahmen kommen hier, wie überall, nicht in Betracht. Wenn

demnach die Kost des männlichen Geschlechts im Durchschnitte in dem kräftigsten Fleisch, schweren Gemüßen und Mehlspeisen u. s. w. besteht, so ist das Nahrungsbedürfniß der Frauen (die Zeiten der Schwangerschaft und des Säugens ausgenommen) mit leichten Fleisch-, Eyer- und Milchspeisen, mit zarteren Gemüßen und Sallaten, so wie mit den feineren Früchten gestillt; wobei denn auch zugleich die Frauen der wenigsten Gewürze bedürfen, und am allerwenigsten der hitzigen ausländischen, eben so wie die Kinder und die Jugend überhaupt. Drittens, anlangend die Constitution, — wir meinen die Leibesbeschaffenheit — so ist von selbst klar, daß eine starke, kräftige Constitution auch der nährendsten und kräftigsten Speisen bedarf, aber eben nicht der reizendsten: denn ein gesunder Körper erregt sich selbst; dahingegen, je schwächlicher ein Körper ist, desto zarter und leichter nicht blos, sondern auch, wiefern oft die schwächlichsten Körper der lebhaftesten Erregung bedürfen, desto reizender und die Verdauungskraft weckender die Speise, die sie genießen, seyn muß. Wenn also eine starke Constitution mit grobem Fleische, schwerem Brote und Gemüße und reizlos zubereiteten Mehlspeisen befriediget wird, so bedarf im Gegentheile eine schwache Constitution eines leichten Brots, dem Gewürz, z. B. Kümmel, zugesetzt ist, zarter Fleischspeisen von zahmen oder wildem Geflügel, überhaupt des gut gebratenen, und leichter Gemüße; Früchte, die zartesten etwa ausgenommen, sind für ein solches Individuum kaum genießbar, oder nur wenn sie mit erhitzenden Gewürzen zur Verdauung geschickt gemacht sind. Und so muß denn auch viertens die Kost nach dem Temperamente verschieden seyn, weil jedes Temperament seine organische Basis hat, welcher gemäß es, auch rücksichtlich der Nahrungsmittel, behandelt werden muß. So ist demnach

das phlegmatische Temperament, als das reizloseste, mit den stärksten Erregungsmitteln, sowohl an Speisen selbst, als an Zuthat von Gewürzen, zu nähren. Geräuchertes Fleisch, gepfefferte Gemüße, mit starkem Essig eingesetzte Früchte u. s. w. passen für dieses Temperament. Ganz anders muß das sanguinische Temperament genährt werden. Leicht erregbar wie es ist, muß es stark reizende Speisen und Gewürze meiden: Obst, besonders rohes, leichte Gemüße, leichtes Fleisch sind seine beste Nahrung. Wiederum anders ist das melancholische zu behandeln. Zwar schwer erregbar, aber doch innerlich kräftig, bedarf es zwar der reizenden, aber doch nicht schweren Nahrung; im Gegentheile ist die letztere diesem Temperamente, das ja ohnehin das schwerblütige heißt, gar sehr nachtheilig, und so kann vielmehr die diesem Temperamente zusagende Speise, bei allem Reize, nicht leicht genug seyn. Leichtes Fleisch und Brot, leichtes, gut gewürztes und überhaupt gut zubereitetes Gemüße, feines, pikantes, aber reichliches Obst, reichliche, blutverdünnende Sallate u. s. w. sind die für dieses Temperament passende Kost. Das cholerische Temperament endlich hat das Eigene, daß es Alles vertragen und das Meiste entbehren kann. Doch ist reizlose, aber kräftige Kost das, was diesem leicht erregbaren, aber rastlos thätigen Temperamente am meisten zusagt. Demnach gutes Brot in starken Quantitäten, Fleisch von zahmen Thieren in mäßiger Quantität, aber besonders reichliche Früchte und kühlende Sallate als Zukost, macht die diesem Temperamente willkommenste Speise aus. — Was nun ferner die zweite angegebene Hauptrubrik betrifft: die Verschiedenheit der Individuen nach ihren äußeren Lebensverhältnissen, als: Beschäftigung, Erziehung, Gewohnheiten u. s. w.: so ist es, zunächst anlangend die Beschäftigung, ganz natürlich, daß diese=

nigen, welche anstrengende, harte Arbeiten verrichten müssen, wie manche Handwerker, als Schmiede, Zimmerleute, auch der stärksten Kost bedürfen, und zu derselben fast keines Gewürzes, als welches sie sich durch ihre Arbeit bereiten, nämlich des Hungers; obschon es anstrengende Arbeiten gibt, welche schon größere Rücksicht auf die Kost verlangen: es sind die bei sitzender Lebensart, wie z. B. die der Schuhmacher, Leinweber u. dgl., wo die Zusammenpressung der Eingeweide, der Verdauung ganz grober und schwerer, blähender Speisen hinderlich ist. Weshalb denn auch dergleichen Arbeiter, so kräftige Individuen sie auch seyn mögen, häufig an Unterleibskrankheiten und ihren Folgen: an Obstruktion und Verstopfungen der Eingeweide, an Hämorrhoiden, Gicht- und Steinbeschwerden, hauptsächlich aber an Hypochondrie und Melancholie leiden, indem die sitzende Lebensart mit allen damit verknüpften Nebenumständen die Seele zum Trübsinne stimmt. Bei Individuen dieser Art muß also schon mehr Rücksicht auf die Art der Speisen genommen werden, die sie mit Vortheil, oder wenigstens ohne bedeutenden Nachtheil genießen können. Obgleich kräftiger Kost bedürftig, müssen sie dennoch, so viel es die Umstände erlauben, die allzuschwere und unverdauliche vermeiden, dagegen so viel als möglich Speise genießen, die frisches, verdünntes Blut macht; also hauptsächlich Früchte und Sallate. Bei Individuen, die keine schwere, viele Kraft und Ausdauer erfordernde Arbeit zu verrichten haben, wie Künstler, Geschäftsleute auf Expeditionen, Kaufleute, Gelehrte u. s. w., ist in dieser Hinsicht viele, sehr nahrhafte und reizende Kost nachtheilig, um so mehr, je mehr sie genöthiget sind, bei ihrem Geschäfte eine sitzende Lebensart zu führen. In diesem Falle ist leichtes Brot, leichtes, am liebsten gebratenes, Fleisch,

Digitized by Google

leichte, besonders nicht blähende Zuspeise, nicht blos deswegen zu empfehlen, weil eben solche Individuen keinen zu starken Kraftaufwand nöthig haben, sondern auch, weil die Organe, deren sie sich am meisten bedienen, nämlich das Gehirn und die Sinne, z. B. das Auge, eine Beschwerung des Magens mit unverdaulicher Kost nicht vertragen. Je mehr solche Individuen bei ihrer Arbeit denken müssen, desto leichter müssen sie sich nähren. Dieß gilt besonders von den Stubengelehrten. Hiebei kommt nun vorzüglich viel auf die Erziehung, auf die Gewohnheiten und auf die Lebensweise überhaupt an. Wer durch die Erziehung verweichlicht ist, in wem sich schon eine Schwäche der Verdauungswerkzeuge erzeugt hat, muß sich um so sorgfältiger vor aller Belästigung mit schwerer Kost hüten; desgleichen, wer sich aus der Gewohnheit, viel zu Hause zu leben, sich wenig Bewegung zu machen, spät aufzustehen u. s. w. nicht herausbringen kann; wiewohl solche Gewohnheiten nicht einreißen, oder mit aller Mühe wieder abgeschafft werden sollten. Dagegen wer sich täglich viele Bewegung macht, viel in freier Luft ist, verhältnißmäßig wenig zu schlafen gewohnt ist, sich hinsichtlich des Genusses von Speisen mehr erlauben kann. Ein solcher, besonders bei kräftiger Constitution, kann sich ohne großen Nachtheil, bei mehr Kraftaufwand, auch derbere Kost gestatten. Ueberhaupt ist eine einmal eingeführte, zur andern Natur gewordene Lebensweise, z. B. in der Vertheilung der Mahlzeiten, in der Quantität und Art der Nahrungsmittel, nicht leicht, wenigstens, falls ihr Nachtheil erkannt werden sollte, nicht auf einmal abzuändern. — Wir kommen nun auf das dritte Hauptstück, nämlich auf die Einflüsse der Natur rücksichtlich des Clima's, der örtlichen Umgebung, der Jahres- und

Digitized by Google

Tageszeiten. Alle diese Einflüsse bestimmen den Genuß der Speisen gar sehr. Was zunächst das Clima betrifft, so ist allgemein anerkannt und durch Erfahrung bewiesen, daß das südliche und nördliche Clima in dieser Hinsicht einander geradezu entgegengesetzt sind. Ein südliches Clima verlangt nur wenige und meist leichte, nicht zu nahrhafte, mehr kalte als warme, und überhaupt mehr kühlende und erfrischende Speisen. Die Südländer sind überhaupt wegen ihrer mäßigen, nüchternen Lebensart bekannt. Das Fleisch ist ihnen weniger Bedürfniß, als es Vegetabilien, besonders Obstfrüchte und Sallate, sind. Sie lieben die vielen heißen und nahrhaften Suppen nicht, und haben sie nicht nöthig. Dagegen sind ihnen, was die kräftige Nahrung anlangt, da doch auch sie sich einer solchen nicht entschlagen können, derbere Mehlspeisen aus Hülsenfrüchten, wie aus Reis, Mais, ein dringendes und angenehmes Bedürfniß. Man denke nur an die Macaroni und an die Polenta der Italiener. Besonders lieben sie die saftigen Früchte, wie Gurken, Melonen, Apfelsinen u. s. w., die ihnen denn auch reichlich zuwachsen. Mit Feigen und Brot, oder mit Rosinen und Brot halten sie nicht blos ganze Mahlzeiten, sondern finden sich auch mehrere Monate des Jahres gegen den Hunger ab, wenigstens die ärmere Klasse. Dabei ist es aber auch zugleich bekannt, wie sehr das südliche, heiße Clima die hitzigen Gewürze erfordert, um den Wirkungen der Sonnenglut auf den Körper gleichsam ein Gegengewicht entgegen zu stellen, und zugleich die kältende Eigenschaft der wässerigen Früchte, z. B. der Melonen, und ihren Einfluß auf den Magen unschädlich zu machen. Dagegen verlangt der Magen im nördlichen Clima eine ganz andere, ganz entgegengesetzte Behandlung. Wenn sich die südlichen

Digitized by Google

Nationen mehr der Ruhe ergeben dürfen, weil der Boden ihrer Länder ihnen gleichsam freiwillig alles Nöthige zuspendet, ja wenn sie genöthiget sind, mehr zu ruhen, als sich zu bewegen, weil die viele Bewegung in der Sonnenglut die Körper erschöpft: so sind dagegen die Nordländer, vermöge ihres Clima's, genöthiget zu körperlichen Anstrengungen und vieler körperlicher Arbeit, weil sie dem kargen Boden ihren Lebensunterhalt mit Mühe abgewinnen müssen. Ja, wenn sie auch nicht arbeiten wollten, so würden sie schon des rauheren Clima's wegen und um den Wirkungen der Kälte vorzubeugen, zu starken körperlichen Bewegungen genöthiget seyn. Ackerbau, Jagd, und alle Arbeiten zum Schutze gegen das Clima, sind ihnen Bedürfniß. Eben deshalb bedürfen sie aber auch der reichlicheren Nahrung, und kräftiger, reizender Speisen. Derbes Roggenbrot, gutes Rindfleisch, Geräuchertes aller Art, hauptsächlich das Wildpret der nordischen Wälder, ferner die kräftigeren, nährenderen und zugleich schwereren Gemüße und Mehlspeisen, dieß ist die Kost, welche das nördliche Clima erfordert, und bei welcher sich die Nordländer am wohlsten befinden. Auch lieben sie, im Gegensatze gegen die Südländer, mehr die warmen als kalten Speisen, aus leicht begreiflichem Grunde. Die Suppen aller Art sind im Norden zu Hause. — Ferner, wie das Clima, so hat denn auch die örtliche Umgebung großen Einfluß auf die Wahl und den Genuß der Speisen. Es ist hier ein großer Unterschied zwischen den Bewohnern der Seeküsten und der Binnenländer, und in diesen zwischen den Thalbewohnern und denen der Berge. Alle haben von Hause aus nicht sowohl eine Wahl rücksichtlich der Speisen, als sie müssen vielmehr vorlieb nehmen mit dem, was ihnen die Natur gibt. Daher sind

Digitized by Google

die Bewohner der Seeküsten meist an den Genuß der Fische gewiesen, die sie sich freilich auf höchst mannichfaltige Art zubereiten, um sie theils schmackhafter, theils dem Körper zuträglicher und dem Ueberdrusse vorbeugend zu machen. Die Bergbewohner, z. B. in der Schweiz, die sich von dem Ertrage ihrer fetten Viehweiden nähren, haben eben nur diesen Ertrag: die aus der Milch ihrer Heerden zubereiteten Speisen; und es ist bekannt, daß die Aelpler meist vom Käse leben, und dabei dennoch gesund bleiben und alt werden. Am besten unter allen diesen haben es die Thalbewohner, vorzüglich die an Flüssen und Strömen oder in der Nähe von Waldungen. Ihnen wächst das Brot und das Gemüße der Felder, das Fleisch ihrer Heerden oder des Wildprets, der Segen des Obstbaumes in einer Mannichfaltigkeit von Früchten in Fülle zu. Sie haben also in ihren Speisen die größte Abwechselung; und es ist nicht zu läugnen, daß Abwechselung in den Speisen ein großes Mittel zur Erhaltung der Gesundheit und zu Vermeidung mancher Krankheiten ist, die eine Folge der sich immer gleichbleibenden Nahrung sind, welche ihrer Einerleiheit wegen zur Erzeugung besonderer Schärfen im Körper geneigt macht, wie z. B. der beständige Genuß von Fischen oder von Käse. — Endlich haben einen besonderen Einfluß auf den Genuß der Speisen die Jahres- und Tageszeiten. In der milderen Jahreszeit des Frühlings, wo die ganze Natur den Menschen aufregt und Himmel und Erde sein Leben erfrischen und erwecken, so wie in der Hitze des Sommers, welche alle Kräfte und auch die der Verdauung niederdrückt, bedarf der Mensch nicht so vieler, derber und schwerer Nahrung, als im rauhen Herbste oder im kalten Winter. Ganz besonders gilt dieß in Bezug auf die Fleischnahrung. Schon im

Früh-

Frühling ist das Bedürfniß des Fleisches nicht so sehr stark, und im Sommer stellt sich häufig sogar eine Abneigung gegen das Fleisch ein. Auch ist das Fleisch der Thiere selbst in diesen Jahreszeiten theils weniger gut, theils leicht der Fäulniß unterworfen. Das Wildpret, sowohl das Geflügel, als das vierfüßige, ist im Sommer gar nicht zu genießen. Das Fleisch vom zahmen Vieh, namentlich das Rind- und Schweinefleisch, verdirbt im Sommer außerordentlich leicht. Am besten ist in dieser Jahreszeit noch der Genuß des Geräucherten aller Art. Dafür aber gibt die Natur reichen Ersatz an Früchten, von den Erdbeeren und Kirschen an bis zu den Aepfeln und Pflaumen u. s. w. Das Bedürfniß der Kühlung und Erquickung selbst ladet zum reichlichen Genusse des Obstes in der heißeren Jahreszeit ein, so wie denn auch die Sallate und Gemüße zu dieser Zeit gleichsam an der Tagesordnung sind. Tritt dagegen der Herbst ein, und kommt der Winter heran, so erwacht die Neigung zu Fleischspeisen wieder mächtiger, und die Natur selbst sorgt für die Befriedigung dieses Bedürfnisses. Das junge zahme Vieh ist abgesetzt und groß gezogen, und kann als leichte und angenehme Kost verspeiset werden; das ältere, da es nicht mehr säugt oder brütet, nicht minder. Das Wildpret, aus der Brunstzeit heraus, ist wieder genießbar; und so fehlt es nicht an der mannichfaltigsten Fleischkost zu der Zeit, wo sie am willkommensten ist. Auch die Früchte aller Art sind eingesammelt, und die neuen Vorräthe helfen den stärkeren Bedürfnissen der strengeren Jahreszeiten reichlich ab. So ist denn Bedürfniß und Befriedigung von der Natur selbst in das schönste Gleichgewicht gesetzt. — Endlich, wie die Jahreszeiten, so haben auch die Tageszeiten auf das Bedürfniß der Speisen und die Art seiner Befriedi-

gung einen nicht geringen Einfluß. Am Morgen, vom Schlafe erquickt und leicht erregbar, erregbarer als am ganzen übrigen Tage, bedarf der Mensch weniger oder keiner Nahrungsmittel. Wer sich nicht verwöhnt hat, kann mehrere Stunden des Morgens in voller Arbeit zubringen, ohne Speisen zu sich zu nehmen. Wenigstens gilt dieses von derjenigen Klasse arbeitender Menschen, welche zu ihrem Geschäfte keiner großen körperlichen Anstrengung bedürfen. Arbeiter auf dem Felde, oder die, welche sonst schwere Handarbeiten verrichten, machen freilich hievon eine Ausnahme. Auch nach einigen nüchtern zugebrachten Morgenstunden ist bei Kräftigen das Bedürfniß der Speise noch nicht sehr stark; und regt sich der Hunger, so ist er am besten mit leichter und geringer Kost abgefunden. Viele und schwere Kost am Morgen beschwert den Magen, und macht schläfrig und träge; daher Fleischkost und ähnliche für diese Tageszeit nicht passend ist. Nicht einmal derbes Brot in Menge zu genießen, ist des Morgens rathsam. Weißes Brot mit etwas Obst ist das beste Frühstück; oder für Verwöhnte weißes Brot mit einer Tasse Fleischbrühe, oder einer ähnlichen leicht nährenden Kost. Kommt aber die Mittagszeit heran, so wird auch der Hunger dringender, und das Bedürfniß einer reichlicheren und festeren Nahrung tritt ein. Der Mittag ist die eigentliche Zeit des Mahles. Die allzureiche Erregbarkeit ist erschöpft, die Kraft schon in der Arbeit des Vormittags aufgezehrt, und neuer Ersatz der Kraft und der Erregung wird nothwendig. Die Arbeit des Tages würde ohne denselben nur mit Nachtheil und nicht mit sonderlichem Erfolge fortgesetzt werden. Demnach ist jetzt die Zeit zur vollen Kost warmer, nahrhafter Speisen aus dem Pflanzen- und Thierreiche. Eine gute, kräftige Suppe, oder im Sommer eine so-

Digitized by Google

genannte kalte Schale aus Bier und Brot, oder Milch und Brot, hierauf ein Gemüße mit Fleisch, oder eine kräftige Mehl- oder Eyerspeise — wiewohl die letztere ohne Fleisch zu leicht ist — oder Braten und Sallat: dieß ist für den, dem die Umstände es erlauben, die passende Mittagskost, bei welcher er neue Kräfte zu der Arbeit des übrigen Tages sammelt. Ist diese verrichtet, und kommt der Abend heran, so ist auch die Kraft des Tages erschöpft und verlangt neuen Ersatz. Der Hunger stellt sich gegen Abend wieder ein; aber er darf keine so reichliche Befriedigung erhalten, als des Mittags: denn die erschöpfte Kraft ist nun nicht sowohl durch viele und schwere Nahrung, als vielmehr durch Schlaf zu ersetzen, zu welchem denn auch nach eingebrochener Nacht die Neigung sich einstellt. Keines von beiden ist gut, des Abends spät oder viel und schwer zu essen; geradezu nachtheilig ist beides zusammen, und wird nur von Wenigen vertragen. Eine reichliche und schwere Mahlzeit beschwert den Magen und hindert den Schlaf, und selbst die Verdauung während des Schlafs, als wo sie schwieriger denn am Tage vor sich geht, wo der Körper in Thätigkeit ist. Zu guter Zeit, etwa um die sechste oder siebente Abendstunde, wenn der Hunger sich nicht eher meldet, was bei Gesunden und die ein kräftiges Mittagsmahl genossen, nicht leicht der Fall ist, eine mäßige Quantität weißes oder auch schwarzes Brot mit Butter, Käse, oder etwas kaltem, gebratenem Fleische, oder rohem, oder gekochtem Obst zu genießen, ist meist hinreichend. Warme Speisen des Abends zu sich zu nehmen, ist Vielen nicht zu rathen, weil ihr Genuß zu sehr aufregt und den Schlaf übel vorbereitet. Zwischen dem Mittags- und Abendessen, zu jeder Jahreszeit, ist bei denen, welche das Bedürfniß dazu fühlen,

der Genuß von etwas Obst, allein oder mit etwas weißem Brot, anzuempfehlen. Weniger ist dieß der Fall kurz vor Schlafengehen, wie bereits bemerkt worden, obschon manche Personen dieß in der Art haben. Die Erfahrung jedes Einzelnen muß hier entscheiden; und überall gilt die Regel: was da bekommt, ist gut.

§. 67. Bestimmte Speiseordnung.

Die ganz eigentlich so zu nennende specielle Diätetik, was die Speisen betrifft, kann sich allerdings nur mit der Angabe allgemeiner Vorschriften befassen, da das individuelle Verfahren (nach §§. 50. — 54.) auch nur durch das Individuum selbst bestimmt werden kann; indessen muß es doch unser Bestreben seyn, uns der Individualisirung so nahe als möglich anzuschließen. Dieß geschieht, indem wir die allgemeinen Fälle möglichst vereinzelen. Der Grund hiezu ist schon im vorhergehenden §. gelegt, und es darf hier auf diesen Grund nur weiter fortgebaut werden. Es ist nämlich hier nur das dort Angedeutete näher zu bestimmen und weiter auszuführen. Uebrigens ist es natürlich, daß wir hier blos unser Clima und Land berücksichtigen. Den einfachsten und sichersten Leitfaden für die Speiseordnung geben die Tageszeiten. Also zunächst: Speiseordnung für den Morgen. Was erstlich die Kinder betrifft, so muß man sie gewöhnen, nicht gleich nach dem Aufstehen nach Frühstück zu schreien, sondern eine Stunde und drüber verstreichen zu lassen, bis man ihnen vergönnt ein Frühbrot zu genießen. Zwar verlangt der Körper des Kindes zeitiger am Tage Nahrung, als der des Erwachsenen; allein viel hängt auch hier von Verwöhnung ab, und eine früh angefangene Verwöhnung pflanzt sich auf das ganze Leben fort. Ist die Zeit des Frühstücks gekommen, so mag für

Stärkere schwarzes Brot und Obst, für Schwächere Weißbrot in warmer Milch eingeweicht die Frühkost seyn. Nur ist zu bemerken, daß im Frühjahre das Obst, und im Winter die Milch nicht gut anzuempfehlen ist: denn je näher die warme Jahreszeit kommt, desto mehr geht das aufbewahrte Obst der sauren Gährung entgegen, versäuert den Magen und erregt Blähungen; und was die Milch betrifft, so ist sie im Winter, wegen Mangel an frischem Futter für das Vieh, dürftiger an nahrhaften Bestandtheilen und überhaupt weniger gut, als zur Zeit des grünen Futters. Daher die Wintermilch auch sehr zur Magenverschleimung und zu Blähungen geneigt macht. Mehlbreie oder Mehlsuppen des Morgens den Kindern zu geben, wenn sie nicht recht kräftig sind, ist nachtheilig: denn diese Kost verkleistert den Magen und macht zu Skropheln geneigt. Besser ist, wo ja etwas Warmes seyn soll, ein Aufguß von Wasser auf Fenchel, wozu Milch gesetzt und worein das Weißbrot getaucht wird. Gewöhnlich oder doch öfters verlangen Kinder ein zweites Frühstück, und hier ist ein wenig Brot mit etwas Obst die passende Speise. Frauen und Männer von zarterer Constitution können ein paar Stunden nach dem Aufstehen entweder ein ähnliches Frühstück nehmen, oder Milch- oder Bier- oder Fleischbrühsuppen genießen. Kräftige Männer können entweder das Frühstück ganz entbehren, wenn sie keine angreifende körperliche Arbeit zu verrichten haben, oder drei bis vier Stunden nach dem Aufstehen — vorausgesetzt, daß dieß zeitig genug geschieht, etwa im Sommer um 5, im Winter um 6 Uhr — etwas Brot und Obst genießen. Nur solchen, die starke Handarbeit treiben, ist es vergönnt bald nach dem Aufstehen auch zu frühstücken, und zwar kräftiger und nährender, als die

Uebrigen. Schwarzbrot mit Butter und Käse in guter Quantität, oder mit geräuchertem oder anderm kalten Fleische, muß hier, wie man sich ausdrückt, einen Grund legen, damit die baldige und anhaltende starke Arbeit den Körper nicht ermatte. Daß Erwachsene ein zweites Frühstück nehmen, ist jederzeit überflüssig und nachtheilig, und eine bloße Verwöhnung; es müßte denn seyn, daß eine schwächliche Constitution oder übermäßig anstrengende Arbeit solches nöthig machte. In solchem Falle wird etwas weißes oder schwarzes Brot mit wenig kaltem Fleische anzurathen seyn. — Wer nun sechs bis acht Stunden am Tage der Arbeit geschenkt hat (denn es gibt viele thätige Menschen, die von vier Uhr des Morgens bis zu Mittag rührig sind; und der Kaiser Napoleon hat sogar unterweilen funfzehn Stunden hinter einander gearbeitet), der hat sich wahrhaft seine Mittagsmahlzeit verdient. Denn mit Recht wird die Hauptmahlzeit des Tages von dem Mittage also benannt. Wie die Sonne im Mittage gleichsam still zu stehen und eine Pause in ihrer Thätigkeit zu machen scheint, so ist auch keine Zeit für das Ausruhen vom Geschäfte und für die Erquickung und Kräftigung des Körpers nach der Arbeit angemessener, als die des Mittags. Nur wer die Nacht zum Tage macht und gegen Mittag erst sich vom Lager erhebt, kann die Ordnung, welche die Natur selbst vorgezeichnet zu haben scheint, verrücken und eine Einrichtung einführen, welche mit dem Laufe des Tages selbst nicht in Harmonie steht, und ihren nachtheiligen Einfluß bis auf die Zeit der Nachtruhe äußert. Denn wer um ein Uhr frühstückt, und um sieben Uhr des Abends zu Mittag ißt, behält, wenn er auch noch zu Abend essen will, keine andere Zeit übrig, als die nach Mitternacht, wo sich die ermüdete Natur am kräftigsten durch den Schlaf erholen sollte. Die Be-

Digitized by Google

wohner großer Städte in Frankreich, England und Deutschland geben uns das Muster zu dieser Umkehrung eines Verhältnisses, welches von der allgemeinen Natur selbst angeordnet zu seyn scheint, und welchem nachzuleben der Mensch besonders berufen ist. Was man auch sagen mag von bequemerer Besorgung der Geschäfte am ersten Theile des Tages, von Verlängerung des Vormittags, als an welchem der Mensch am kräftigsten sey: nichts ist doch im Stande, das Gesetz der Natur Lügen zu strafen; und wer auf ihre Stimme hört, wird ihr auch folgen. Wie der frühe, aber der frühe, Morgen die schönsten Kräfte gibt, und der späte Abend die verlornen durch Schlaf zu erneuern strebt, so spannt der Mittag die noch nicht ganz erschöpften wenigstens ab, und verlangt Ersatz derselben durch Nahrung. Wie bereits im vorigen §. bemerket, so ist der Mittag die eigentliche Zeit des Mahles, die Zeit der Erquikkung, der Restauration durch den Vollgenuß der Speisen. Hiemit ist aber, wie sich von selbst versteht, weder eine Ueberfüllung an einfachen, noch ein überflüssiger Genuß von mannichfaltigen Speisen gemeint, sondern blos die volle Befriedigung eines wahren Bedürfnisses. Worin diese nun nach den verschiedenen Individuen und ihren Verhältnissen aller Art, rücksichtlich ihrer selbst und der Außenwelt, bestehe, auseinanderzusetzen, ist die Hauptaufgabe dieses §. Wir verfolgen den früher eingeschlagenen Gang. Kinder müssen eigentlich zeitiger zu Mittag essen, als Erwachsene: denn sie sind früher erschöpft und haben ihr Tagewerk früher vollendet, indem sie auch zeitiger als Erwachsene der nächtlichen Ruhe begehren und bedürfen. Das Wachsthum ist noch die Aufgabe für ihren Körper; und dieses bedarf einer nicht zu lange ausgesetzten Ernährung und eines zeitigen und länger fortgesetzten

Digitized by Google

Schlafes. Man reiche ihnen wenig Suppe und wenig Fleisch; aber Gemüße aller Art, wie es eben auf den Tisch kommt, und Brot hinreichend. Eine Nachkost an Obst, Kuchen u. dgl. ist nicht blos überflüssig, sondern auch schädlich in mehr als Einer Hinsicht. Je mehr sich das Alter der Jugend dem der Erwachsenen nähert, desto mehr muß es Theil an der Kost desselben nehmen, wenn diese selbst nicht verkünstelt ist; und nur die Ueberfüllung des Magens muß vermieden werden. Was nun aber diese Kost der Erwachsenen selbst betrifft, so ist, mit einem Worte, die einfachste die beste. Demnach keine solche Menge von Schüsseln, daß die Tafel unter ihnen erseufzt; keine ausländischen Leckereien, wenn auch der Hausstand es erlaubt, und auch keine vor der Zeit durch Kunst erzwungene Produkte; überhaupt so wenig als möglich künstlich zusammengesetzte, sondern so einfach als möglich zubereitete Speisen, wie sie eben die Jahreszeit mit sich bringt. Was nämlich erstens die Menge oder Mannichfaltigkeit der Gerichte betrifft, so wird die Gesundheit offenbar durch das Mancherlei und Allerlei derselben untergraben; der Magen widersteht den heterogenen Stoffen; diese selbst bekämpfen sich gleichsam unter einander im Magen, und geben Gelegenheit zu Entmischungen, zu Verderbnissen, zu Schleim, Säure und Blähungen, und der aus ihnen bereitete Nahrungssaft ist kein gesunder. Zunächst ist es nachtheilig, vor oder nach der Suppe, den Appetit reizende Substanzen, als Caviar- oder Sardellenschnitte, oder Fleischpastetchen herumgehen zu lassen. Der wahre Hunger bedarf des Reizes nicht, und der erkünstelte Reiz lockt zu Ueberfüllung des Magens. Sodann nach der Suppe mehrerlei Fleischspeise mit mehrerlei Zukost herumzugeben, taugt auch nicht: denn Alles, je besser es zubereitet,

oder je anmundender die Qualität ist, desto mehr lockt es zum Genusse. Wird z. B. Rindfleisch, Pökelfleisch, Geräuchertes, Alles von besonderer Güte, herumgegeben, und dazu verschiedene Arten von Gemüßen, als: junge Schoten und Möhren, oder Spinat, Kohl, Blumenkohl u. s. w., so wird der Leckerhafte versucht, von Allem zu genießen, und sich schon zu Anfange der Mahlzeit den Magen zu überschütten. Folgt nun hierauf ein wohlzubereiteter Fisch, besonders von der schwereren Art, als Lachs oder Aal u. dgl., so wird die Versuchung noch größer, und das Verderbniß noch schlimmer. Am schlimmsten ist es, wenn nun etwa vor dem Braten noch Mehlspeisen, als Kartoffel-, Reis-, Eyer-Pudding u. s. w. mit den ihnen angemessenen Saucen aufgetragen werden. Diese Speisen sind schon an sich den Magen belastend, zu Schleim und Säure disponirend, geschweige wenn derselbe schon seinen Theil an Nahrungsmitteln genossen hat. Der Braten, der nun gewöhnlich an gut besetzten Tafeln folgt, wird auf diese Weise ganz überflüssig, und doch reizt er, besonders wenn er von guter Art und gut zubereitet ist, zum Genusse, und nicht blos zum einfachen, sondern zum doppelten, wenn etwa ein fetter Kapaun, oder Rebhuhn, oder Fasan, und nebenbei ein guter Rehrücken oder wilder Schweinsbraten, nebst verschiedenen Sallaten, sauren und süßen, auf den Tisch kommt. Folgt nun etwa noch ein Mandel- oder Eyer- oder Chokoladen-Creme, so ist recht künstlich dafür gesorgt, um das Mancherlei von Speisen, die sich etwa im Magen nicht vertragen wollen, friedlich durch einen allgemeinen Kleisterkitt zu vereinigen. Dem Werke wird aber endlich die Krone aufgesetzt, wenn nun nach vollbrachter Arbeit, gleichsam zur Belohnung der Anstrengung, dem Magen noch Torte von verschiedenen Compositionen, immer eine schädlicher als die andere, wie

Digitized by Google

Brottorte, Bandtorte, Linzeltorte u. s. w. geboten wird, und, falls diese ihren Zweck noch nicht erreichen sollte, ein fetter und mit Stachel- oder Johannisbeeren, oder eingemachten Kirschen oder Aprikosen gefüllter Kuchen, gleichsam als ein mit Krankheitsstoffen beladener Beiwagen neben her geht. Doch um die Zeit des Niedersitzens zu verlängern und die Tischunterhaltung zu würzen, folgt nun noch, was überhaupt nach keiner Mahlzeit, am wenigsten nach einer so überreichen, geschehen sollte, Obst verschiedener Arten, als: ausgesuchte Aepfel, wie Calvillen, Borstorfer, oder Birnen, wie die Bergamotte, oder Pfirsichen, oder Apfelsinen u. s. w., und nebenbei manche Näschereien von Zuckerwerk. Endlich, um der Magenertödtung gewiß zu seyn, folgt auch wohl noch Eis, und noch dazu von mehr als einer Art, als Früchte-Eis, Vanille u. s. w. Zuletzt zum Magenschlusse, wie man sagt, kommt noch Butter und Käse; Käse, der ja gesund ist, indem er den Fisch verdauen hilft und den Wein wohlschmeckender macht, als holländischer, Schweizer, englischer Käse u. s. w. Wer dieß Alles ohne Indigestion genießen kann, ist ein wahrer Magenheld zu nennen. Und so endiget sich nach drei oder vier Stunden das Gastmahl: denn ein Gastmahl ist es allerdings, und keine bloße Mahlzeit, was wir hier beschrieben haben; allein dergleichen Gastmahle sind bei Wohlhabenden nichts Seltenes, besonders im Winter, wo die Gelegenheit zur Bewegung des Nachmittags, um wenigstens durch diese Einiges wieder gut zu machen, so selten und schwierig ist. So viel über die Menge der Speisen. Allein wo dieser Uebelstand auch nicht Statt findet, so sind dennoch zweitens keine ausländischen Leckereien, z. B. Seeprodukte, wie etwa Austern, die man zum Sauerkraut setzt, oder marinirte Seefische u. dgl., oder die sogenannten Pickles der Engländer, nämlich eingesetzte,

Digitized by Google

mit scharfem Essig und hitzigen Gewürzen angemachte Früchte und Gemüße, wie Blumenkohl u. dgl. bei einer Mahlzeit, die für gesund gelten soll, zuzulassen, indem sie theils zu schwer verdaulich, theils zu reizend sind. Drittens sollen eben so wenig solche Speisen, die außer der Tagesordnung und durch künstliche Beihülfe vorgezeitiget sind, als: in Treibhäusern gezwungene Gemüße und Früchte, wie junge Bohnen, Schoten, Möhren, Brokoli u. s. w., oder im Winter gezogene Erdbeeren, Kirschen, Pflaumen u. dgl. auf einen für kräftige Sättigung und gesunde Ernährung bestimmten Tisch kommen. Alle diese der Natur abgezwungene Produkte sind saft- und kraftlos, wie schon ihr fader Geschmack zeigt: denn die Ofenwärme und die eingeschlossene Luft kocht und erregt nicht lebendig, wie die Sonne und die freie Witterung. Auch thierische Speisen vor der Zeit herbeigezogen, demnach die jungen Thiere vor ihrer Reife, wie Gänse und Enten mitten im Sommer, oder gar zu junge Hühner, Spanferkel, Kälber sind der Gesundheit nicht zuträglich: denn ihr Fleisch ist noch zu gallertartig, unkräftig, noch nicht ausgearbeitet. Endlich sind die zu sehr zusammengesetzten Speisen bei einer Mahlzeit, die gesund seyn soll, nicht zuzulassen. Dieß gilt namentlich von Mehl- und Eyerspeisen unter dem Namen von Puddings, von dem Füllsel z. B. bei Truthühnern, Tauben, Kapaunen, von dem dem Fleische zugesetzten Blätterteige in Pasteten u. s. w. Auch ist es nicht gut, wenn mehrere Arten von Fleisch unter einander gemengt werden, oder auch verschiedene Gemüße- und Fleischarten, wie in dem sogenannten Allerlei, oder der Hamburger Fischsuppe u. dgl. Vorzüglich sind die Pasteten wegen der oft schweren Ingredienzien und des Zusatzes von hitzigen Gewürzen, wie in der Straß-

Digitized by Google

burger so berühmten Gänseleberpastete, nachtheilig. Sie erschweren die Verdauung, und locken durch den Gewürzreiz zu einem übermäßigen Genusse. Dieß sind die Dinge, die von einer auf die Gesundheit berechneten Mahlzeit verbannt werden müssen. Eine solche Mahlzeit muß, wie gesagt, so einfach als möglich, und der Jahreszeit, so wie dem Bedürfnisse der Genießenden, angemessen seyn. Also zunächst, und zu allen Jahreszeiten, eine nahrhafte, kräftige, nicht zu fette, nicht zu gewürzhafte Suppe, als: eine Fleischbrühsuppe von Tauben- oder Hühner- oder Kalbs- oder Rindfleisch. Nur darf die von Hühnern oder Rindfleisch kein Fett haben. Die Brühe von Schöps- oder Pökelfleisch ist nicht gesund; jene ist zu fett, diese zu gesalzen. Soll die Fleischbrühe recht kräftig, wohlschmeckend und gesund seyn, so muß sie über Kräutern und Wurzeln abgezogen werden, dergleichen Petersilie, Kerbel, Sellerie, Möhren, Pastinakwurzeln u. s. w. sind; oder dieses Kräuter- und Wurzelwerk muß klein gewiegt und so der Suppe beigemengt, oder auch durchgeseiht und mit der Brühe vermischt seyn. Damit die Suppe nicht zu dünn sey und zugleich nahrhafter werde, ist es ein guter Gebrauch, Reis, oder Gräupchen, oder Gries, oder Fadennudeln u. dgl. damit zu kochen, oder eingeschnittenes, etwas geröstetes Brot oder Semmel dazu zu setzen. Auch Fleischbrühsuppen von eigentlichen Gemüßen, wie Spinat, wozu noch rohe Eydotter geschlagen werden können, sind sehr kräftig, nahrhaft, wohlschmeckend und gesund. Weniger gesund ist der Zusatz von eingeschlagenen Eyern, wozu das Eyweiß kommt, oder von Semmel- und Mehlklöschen. Fleisch selbst in die Suppen zu thun, um sie consistenter zu machen, ist ein, wiewohl angenehmer, Ueberfluß, und zur Vorsättigung fast zu viel. Außer

Digitized by Google

den Fleischbrühsuppen sind gebräuchlich und gut die Bier- oder Milchsuppen; nur muß an solchen Suppentagen kein Obst oder sonst etwas Saures auf den Tisch kommen. Weniger gesund sind die Weinsuppen, wegen der erkünstelten Säure des gekochten Weines und wegen des Zusatzes erhitzender Gewürze. Sie reizen in jedem Falle zu sehr, und regen den Magen zu Anfang der Mahlzeit zu sehr auf, was gegen die erste Regel der Diätetik ist, nämlich: nicht von stärkeren Reizen zu schwächeren fortzugehen. Vortrefflich und zuträglich sind auch die Obstsuppen, namentlich die von Aepfeln, Pflaumen, Flieder, Hahnenbutten. Ein mäßiger Zusatz von Zucker mit etwas wenigem Gewürze macht sie sehr wohlschmeckend. Ihre eigentliche Beithat ist geröstetes Brot oder Semmel. Die Mehlsuppen, obschon eine häufige Kost armer Leute, sind wegen der rohen und kleisterigen Beschaffenheit des Mehls nicht zu empfehlen. Eine allgemeine Regel beim Genusse der Suppen ist, daß sie nicht zu heiß genossen werden. Die heiße Suppe schwächt den Magen. Aber eben so muß man sie nicht kalt genießen, weil durch die Kälte der Magen zu wenig gereizt wird. Besonders gilt dieß von Fleischbrühsuppen, deren Gallerte, wenn sie kalt in den Magen kommt, nicht verdaut wird. Statt der Suppen bedient man sich denn auch im Sommer des Mittags der sogenannten Kaltschalen, als der Bier-, sowohl der Braun- als Weißbier-, der Milch-, der Obst- und der Wein-Kaltschalen. Im Ganzen ist gegen die Kaltschalen, als Vorkost des Mittags im Sommer, einzuwenden, daß sie bei einer vorhergegangenen Erhitzung des Körpers, die doch nicht immer zu vermeiden ist, z. B. wenn Jemand in der Mittagsstunde weit zu Tische gehen muß, offenbar durch Erkältung des Magens nachtheilig sind. Am schädlichsten sind

Digitized by Google

gerade die, welche man, um der Erkältung des Magens vorzubeugen, am meisten empfiehlt und liebt: die Weinkaltschalen. Ist der Wein gut und stark, so ist er, besonders bei dem Zusatze von Zimmet und andern ausländischen Gewürzen, als Vorkost viel zu erregend und erhitzend. Er spannt den Magen viel zu sehr an, als daß die darauf folgenden gelinderen Reize von Gemüße, Obst u. s. w. ihm willkommen seyn könnten, nach dem schon angeführten Naturgesetze der Verdauungswerkzeuge; und weil er in den leeren Magen kommt, so hat er sogar eine leicht berauschende Kraft, besonders bei schwächeren oder reizbareren Individuen, wie z. B. bei Frauen. Ganz nachtheilig ist es vollends, rohe Mehlspeisen, wie die sogenannten Bretzeln, im Weine einzuweihen und als festen Beisatz zu geben. Dieser Zusatz ist unverdaulich und macht blos Schleim und Kleister. Ist aber der Wein zur Kaltschale schwach und sauer, so kältet er wieder den Magen und schwächt die Verdauungskraft. Es folgt nun auf die Vorkost am besten ein leichtes Mittelgericht, entweder eine Mehl- oder Eyerspeise, oder Fisch, oder ein zartes Gemüße, wie junge Schoten, Bohnen, Möhren, Blumenkohl u. s. w. mit etwas leichtem, kaltem Fleischwerke, wie Cervelatwurst, roher Schinken, Rindszunge u. dgl., und hierauf das Hauptgericht: ein kräftiger Braten, als: Kalbsbraten, Rinderbraten, Schöpsenbraten, oder, zur Zeit des Wildprets, Hasenbraten, Hirsch- oder Rehbraten u. s. w., und hiezu ein grüner Sallat, oder gekochtes Obst. Schwere Gemüße und schweres Fleisch werden am besten, mit Weglassung des Bratens, an Werkeltagen als Hauptkost genossen, wie z. B. Kartoffeln, Rüben, Wurzeln mit Rindfleisch, Weißkraut oder Welschkraut mit Schöpsenfleisch, Sauerkraut mit Schweinefleisch u. s. w. Und hier ist nun ei-

Digitized by Google

ne Reihenfolge von Fleischspeisen überhaupt nach ihrer Güte, und sodann nach ihrer leichteren oder schwereren Verdaulichkeit, am rechten Orte *). Nämlich: das Fleisch von der Zunge, vom Kopfe, und dicht an den Knochen ist leicht verdaulicher, als anderes. Von Thieren, die ein schlaffes, schleimiges, gallertreiches Fleisch haben, ist das Fleisch verdaulicher, das von Theilen genommen wird, die am meisten bewegt werden, wie bei Kälbern die Keule; von Thieren hingegen, deren Fleisch derb, trocken oder zähe ist, von Theilen, die wenig bewegt werden, z. B. beim Wildpret, der Rücken oder Ziemer. Fleisch von zu alten, durch Arbeit ausgemergelten, oder auch von jungen Thieren, taugt nichts. Jenes hat zu wenig Gallerte, dieses ist seiner Weichheit wegen schwer verdaulich. Fleisch von fetten Thieren, wenn es sonst der Magen vertragen kann, ist weicher, nahrhafter, auflöslicher und verdaulicher, als dürres und mageres. Fleisch von verschnittenen Thieren ist zarter, auflöslicher und wohlschmeckender, als von vollkommenen Thieren; das vom männlichen Geschlechte ist dichter, kräftiger, schmackhafter. Fleisch von Thieren, die brünstig sind, ist wenig schmackhaft, und zum Theile, des Geruchs wegen, ekelhaft. Fleisch von vierfüßigen Thieren ist schwerer verdaulich, als von geflügelten, ausgenommen das Fleisch vom Wildpret. Fleisch von Thieren, die ihr Futter aus dem Pflanzenreiche ziehen, und von Gras, Kräutern, Wurzeln, Körnern, Kernen, Obst u. s. w. leben, ist nicht so laugenhaft und reizend, aber auch nicht so verdaulich, als von Thieren, die von Sumpfnahrung, Koth, Morast, von Würmern, Insekten und Fischen leben.

*) S. Populäre Diätetik von Röver, S. 146 ff.

Fleisch von Thieren, die unter einem kalten Himmelsstriche und auf trockenem Boden leben, ist im Ganzen genommen schmackhafter und derber, als von Thieren aus dem heißen Clima, und in feuchter Gegend geboren. Fleisch von Thieren, die nach großer Erhitzung und Wuth, nach lange ausgestandenem Hunger und Durst, nach heftiger Bewegung und Arbeit getödtet werden, ist sehr scharf und zur Fäulniß geneigt. Fleisch von Thieren, die krank geschlachtet oder an Krankheit gestorben sind, ist der Gesundheit offenbar nachtheilig. Fleisch von eben geschlachteten Thieren ist zähe, schwer auflöslich und schwer verdaulich, und muß einige Zeit liegen oder hängen. Dieß gilt aber weniger für den Sommer, als für die rauheren Jahreszeiten: denn im Sommer kann das Fleisch nicht frisch genug seyn; und besonders vor Gewittern wird es leicht angängig, sogar nachdem es schon gekocht ist. Das in Essig, oder bei dem wilden Geflügel in halb Wein und halb Essig eingelegte Fleisch wird dadurch mürbe, leicht verdaulich und wohlschmeckend, und bleibt im Sommer einige Tage, im Winter mehrere Wochen frisch; doch benimmt der Essig dem Fleische seinen eigenthümlichen Geschmack. Das eingesalzene Fleisch wird verdaulicher, indem es reizender wird durch die Salztheile, die in dasselbe gedrungen sind. Seltener genossen, bekommt es dem Magen sehr gut. Das geräucherte Fleisch ist, von Zeit zu Zeit gegessen, Leuten, die einen schwachen Magen haben, sehr zuträglich, und sogar gewissermaßen magenstärkend, wie Schlackwurst, roher Schinken, pommersche Spickgans. In Absicht auf die Verdaulichkeit folgen die Fleischspeisen ohngefähr in dieser Ordnung. Vom Wildpret ist die Lerche am leichtesten zu verdauen; dann folgt die Schnepfe, dann die Bekassine, der Fasan, das Rebhuhn, das Birkhuhn, der

Kram-

Digitized by Google

Krammetsvogel, der Hase, das Reh, der Hirsch, das wilde Schwein, die wilde Ente, die wilde Gans, so daß von allen die letztere am schwersten zu verdauen ist. Vom zahmen Fleische: der Kapaun, die Poularde, der Haushahn, die Haushenne, der Truthahn, die Truthenne, das Kaninchen, die Ziege, das Kalbfleisch, das Rindfleisch, das Schöpsenfleisch, das Schweinefleisch, die zahme Ente, die zahme Gans. Von dem in Essig eingelegten Fleische ist die Kalbskeule leichter als Rindfleisch zu verdauen. Vom eingesalzenen Fleische zunächst die Rindszunge, dann das Rindfleisch, die Schöpskeule, die Schweinskeule. Vom geräucherten Fleische: die Kalbskeule, der Hammelskopf, die Rindszunge, die Schweinskeule, die Spickgans. Vom jungen Fleische: Tauben, Hühner, Ziege, Lamm, Kalb, Spanferkel. Von besonderen thierischen Theilen, zunächst: Fleischbrühe, weiche Eyer, Gallerte, Zungen, Gehirn, Rükkenmark, Lunge (wovon die Kälberlunge, gut zubereitet, ganz besonders leicht verdaulich ist und vortreffliche Brühe gibt); das Gekröse (namentlich von Kälbern, mit Saffranbrühe zubereitet, ebenfalls eine sehr leichte und schnell verdauliche Speise); die Nieren, Leber, Milz, Herz, Kaldaunen, Kuheuter, Blut (das zu Mehlspeisen als Brühe zugerichtet wird), Fett, was unter allen das schwer verdaulichste ist, namentlich das vom Schöps. Daher fettes Schöpsenfleisch unter die unverdaulichsten Fleischarten gehört. Unter den frischen Fischen: Schmerle, Gründling, Forelle, Asche, Dorsch, Schellfisch, Lenz, Wittling, Seebarsch, Flunder, Scholle, Kaulbarsch, Stockbarsch, Sandbarsch, Karausche, Hecht, Karpfe, Barbe, Brasse, Schleihe, Weißfische, Lachs, Aal, Aalraupe, Lamprete, Neunauge, Stör, Rochen. Unter den eingesalzenen Fischen: Anchois, Sardelle, Hering, Schmerle, Lachsforelle, Marene, Asche, Dorsch,

Schellfisch, Wittling, Laberdan, Sandbarsch, Schleihe, Weißfische, Hecht, Lachs, Aal, Aalraupe, Lampreten, Neunaugen, Hausen, Stör. Unter den einmarinirten Fischen: Hering, Lachsforelle, Marene, Meerbarbe, Schlammbeißer, Schleihe, Hecht, Lachs, Aal, Aalraupe, Zärte, Aland, Pricke. Unter den getrockneten Fischen: Marene, Dorsch, Schellfisch, Wittling, Flunder, Scholle, Stockfisch, Hecht, Butte, Lamprete, Neunauge, Stör, Rochen. Unter den geräucherten Fischen: Bückling, Marene, Lachsforelle, Sandbarsch, Asche, Weißfische, Hecht, Lachs, Aal oder Spickaal, Aalraupe, Lamprete, Neunaugen, Rochen, Stör. Unter den Schalthieren: Austern, Schnecken, Flußkrebse, Taschenkrebse oder Krabben, Seekrebse, Muscheln. — Auch bei den Pflanzenspeisen ist eine solche Reihenfolge aufzustellen. Die am leichtesten verdauliche Pflanzenkost sind die frischen Obstfrüchte, aber freilich eine vor der andern, ungefähr in folgender Ordnung. Zunächst die Erdbeere, Himbeere, Maulbeere, Brombeere, Johannisbeere, Weinbeere; sodann die Heidelbeere, Preißelbeere, Stachelbeere; hierauf die Kirsche, Pfirsich, Aprikose, Ananas, Apfelsine, Pflaume, Melone, Apfel, Birne, Quitte, Mispel. Am schwersten sind die Früchte in Schalen: grüne Wallnüsse, grüne Haselnüsse, Mandeln, Pinien, Pistazien; dann die getrockneten Wallnüsse, die getrockneten Haselnüsse, Wassernüsse, Kastanien oder Maronen. Nicht so leicht als das frische Obst ist das getrocknete, wie die Johannisbeere, Berberisbeere, Kirsche, Pflaume, kleine Rosine, große Rosine, Pfirsich, Aprikose, Apfel, Birne, Dattel, Feige, Schlehe, Quitte, Hahnenbutte. Schwerer noch als die getrockneten Früchte sind die in Zucker eingemachten, schwerer als diese die in Essig eingemachten, wieder schwerer als diese die in Branntwein gesetzten, wie die

Kirsche, Pfirsich, Aprikose, und eben so die in Senf eingelegten, wie Birnen und Schlehen. Nach den frischen Früchten folgen die grünen Gemüße, und auch diese haben wieder ihre Rangordnung. Das leichteste ist der Spargel; dann folgt die Artischocke, die grüne Schotenerbse, die grüne Schotenbohne, die Zuckerwurzel, die kleine märkische Rübe, die Möhre, die Pastinak-, die Scorzoner- und die Haferwurzel, der Kürbis, der Spinat, Mangold, die Melde, der Blumenkohl, Brokoli, die Kartoffeln, der Savoyerkohl, der Braunkohl, die weiße Rübe, der Kohlrabi, die Kohl- oder Erdrübe, der Weißkohl, das Sauerkraut. Hiezu erst die leichteren, dann die schwereren Sallate: Rapunzensallat, Blattsallat, Kopfsallat, Endiviensallat, Rotherüben-sallat, (Kartoffelsallat), Gurkensallat. Auf die Gemüße folgen die Getreidearten: Reis, Gerste, Hafer, Roggen, Weizen, Hirse. Aus diesen verschiedenen Arten wird verfertiget, leichter oder schwerer verdaulich: Zwieback, Weißbrot, Schwarzbrot, (altes, frisches Brot), Grütze, Graupen, Gries, Sago, Semmelklöschen, Nudeln, Mehlbrei, Mehlklöse, (Kartoffelklöse), Kuchen, Butter-Gebackenes, Pfannkuchen, Pastetenteig. Hierauf folgen die Hülsenfrüchte: Erbsen, Linsen, Bohnen. — Diese Scala sowohl der thierischen, als der Pflanzenspeisen bezeichnet wenigstens einigermaßen die Wahl derselben nach der Verschiedenheit des Bedürfnisses einer leichteren oder schwereren Kost. In Häusern, wo Alles mit Handarbeit beschäftiget ist, ist freilich mit leichter Kost nicht auszukommen; und die Armen haben überhaupt keine Wahl, sondern sind zufrieden, wenn sie sich nur sättigen können. Allein auf den Tischen derer, die ihr Auskommen haben, aber eine mehr sitzende Lebensart führen, und wo es kränkelnde jüngere Individuen, oder schwache Alte gibt, ist auf leichtere Kost, die zugleich

gut und nahrhaft ist, sehr Rücksicht zu nehmen, und hier ist demnach die Kenntniß der leichteren oder schwereren Verdaulichkeit der Nahrungsmittel nicht blos vortheilhaft, sondern sogar nöthig. Jedoch theils hierauf wird nicht immer Rücksicht genommen, theils in vielen Häusern ein anderer Fehler gegen die Speiseordnung gemacht, nämlich der, daß letztere zu ängstlich beobachtet wird. Jeder Tag in der Woche hat sein bestimmtes Gericht, das sich von Woche zu Woche wiederholt, bis etwa die Jahreszeit selbst es nicht mehr hergibt; und man weiß demnach daran: ob heute Kohl, morgen Möhren, übermorgen Kartoffeln u. s. w. auf den Tisch kommen, was eben für ein Tag ist. Eben so ist es mit der Aufeinanderfolge der Gerichte, vorzüglich an Festtagen, beschaffen, wo auf eine Lieblingssuppe Rindfleisch mit einer Lieblingssauce, dann eine bestimmte Mehlspeise, und endlich ein Braten kommt, mit dem allenfalls abgewechselt wird. Diese Einförmigkeit ermüdet und bringt zuletzt Abneigung gegen bestimmte Speisen und ihre Zubereitungsart hervor, was der Verdauung nicht förderlich ist. Mannichfaltigkeit und Abwechselung in den Speisen ist eine der besten Würzen derselben. Aber eine noch bessere ist ihre gute Zubereitung, so wie das Gegentheil den Genuß der trefflichsten Nahrungsmittel verleiden kann. Eine versalzene Suppe, schlecht gekochtes oder gebratenes Fleisch, mit Mehl verkleistertes Gemüße, wie etwa Blumenkohl oder Sauerkraut; diese und ähnliche Nachlässigkeiten, besonders wenn sie öfter vorkommen, — wie denn an manchen Tischen die harten Braten und die verkleisterten Gemüße zu Hause sind, — sind der Gesundheit nachtheilig: denn durch schlechte Bereitung der Nahrungsmittel wird der Verdauung ungemein geschadet. Ein Hauptnachtheil für die Verdauung entsteht im

Digitized by Google

Winter, wenn in kalten, oder, durch Nachlässigkeit der Heizenden, erkälteten Zimmern gespeiset wird. Je größer diese sind, desto eindringender ist die Kälte, um so mehr, da man sie im Sitzen aushalten muß. Ihr allgemeiner Einfluß auf den Körper bewirkt, daß auch das Geschäft des Magens stille steht, und Indigestion erzeugt wird. Am allerschlimmsten ist dieß des Abends, besonders wo bis spät in die Nacht gesessen wird, und die Zimmer immer kälter werden. Ueberhaupt, des Abends spät und viel essen, — um nun auch noch einige Worte über das Abendessen zu sagen, — ist für Jedermann, der nicht ganz gesund und kräftig ist, höchst nachtheilig. Es regt zu sehr auf, beschwert den Leib und verscheucht den Schlaf, oder macht ihn unruhig und unkräftig. Wie wir schon früher (§. 66.) im Allgemeinen bemerkt: wenn nur nicht zu spät Mittag gemacht wurde, so ist ungefähr die siebente Stunde des Abends die rechte Zeit zum Abendessen, welches am besten aus etwas sogenannter kalter Küche besteht, vor welcher die, welche auch des Abends das Warme nicht gut entbehren können, etwas leichte Suppe, etwa eine Obstsuppe u. dgl. genießen mögen. Je früher und leichter die Abendmahlzeit, desto besser der Schlaf. Man würde sich aber sehr irren, wenn man, um recht gut zu schlafen, des Abends gar nicht essen wollte, ungeachtet des gefühlten Bedürfnisses der Speise. Ein hungriger Magen vertreibt den Schlaf, und der am Abend nicht befriedigte Magen rächt sich noch den folgenden Tag durch ein zurückgelassenes Gefühl von Mattigkeit und Abgeschlagenheit. Hievon an einem andern Orte mehr, und nun überhaupt über die Speiseordnung genug.

Drittes Kapitel.

Von den Getränken und ihrem Genusse.

---

§. 68. Eintheilung der Getränke überhaupt.

Da das Getränk dem Menschen so unentbehrlich ist, als die Speise und die Luft, so verdient es gleichermaßen eine genaue Betrachtung. Ursprünglich gibt es bekanntlich nur Ein Getränk für Menschen und Thiere: das Wasser. Alle übrigen Getränke, sie mögen schon gewissermaßen von der Natur bereitet seyn, wie die Milch und der Wein, oder erst durch die Kunst bereitet werden, haben doch in ihren Grundbestandtheilen das Wasser, als die Grundlage alles Getränkes. Daher auch jede Flüssigkeit in dem Maße die Eigenschaft eines Getränkes verliert, als es weniger Wasser in seiner Mischung besitzt; und je mehr dem Wasser andere Stoffe beigemischt sind, die blos die Geschmacksorgane reizen, und Blut und Nerven aufregen, desto mehr hört es auf, eigentliches Getränk zu seyn. Gleichwohl pflegen wir viele solche Flüssigkeiten Getränke zu nennen, und nach der Art ihrer Zubereitung und ihrer Bestandtheile zu unterscheiden, so daß nun eine Reihe von Getränken entsteht, die dem ursprünglichsten und einfachsten gegenüber stehen. Man stellt demnach das Wasser (und mit ihm die Milch, als gleichfalls ein Naturerzeugniß), wie billig an die Spitze, und läßt dann die Reihe der übrigen Getränke nach ihrer verschiedenen Bereitung folgen. Diese aber ist vierfach. Es gibt nämlich erstlich bloße Zusätze von andern Substanzen zum frischen, reinen Wasser: Mi-

Digitized by Google

schungen; dergleichen ist die Limonade, die Mandelmilch u. s. w. Zweitens, dergleichen Zusätze, welche dem Wasser durch Sieden oder Kochen beigesellt werden: Aufgüsse oder Abkochungen; als: Thee, Kaffee, Chokolat. Drittens, Getränke durch Gährung erzeugt, als: Wein und Bier. Viertens, Getränke durch Destillation, als: Branntwein, Rum, Arak. Wir erhalten demnach, dieser Eintheilung zu Folge, fünf Klassen von Getränken: Erstlich, die natürlichen Getränke; zweitens, die Mischungen; drittens, die Aufgüsse und Abkochungen; viertens, die gegohrnen Getränke; fünftens, die destillirten Getränke. Eine jede Klasse ist zunächst nach ihrer Eigenthümlichkeit besonders zu betrachten.

§. 69. Natürliche Getränke.

Das erste der natürlichen Getränke ist besagtermaßen das Wasser. Im gemeinen Leben unterscheidet man hartes und weiches Wasser. Das harte Wasser ist solches, welches viele erdige Stoffe (Kalk, Gyps u. s. w.) in Kohlensäure und andern Säuren aufgelöst enthält. Es gibt sich als solches schon dadurch zu erkennen, daß es einen erdigen, trocknenden Geschmack hat, daß man Fleisch und Hülsenfrüchte darin nicht sieden kann, auch daß es zu andern Benutzungen, z. B. zum Waschen, Rösten des Flachses, Scheuern des Zinnes u. s. w. nicht tauglich ist. Durch den Verlust dieser Säuren und den Niederschlag der mineralischen Theile wird das Wasser weich. Flußwasser ist immer weich, um so mehr, je größer und tiefer der Strom ist; am weichsten aber und am reinsten ist Regen- und Schneewasser. Jedoch zum Trinken taugt alles dieses Wasser nicht wohl. Gutes Trinkwasser muß frisch, kalt, krystallhell, ohne Geruch und Geschmack seyn. Diese Eigenschaften hat das gute Brunnenwasser, welches kein anderes, als in der Erde filtrirtes Quellwasser ist.

Digitized by Google

Je frischer es ist, desto mehr Kohlensäure enthält es; je länger es gestanden hat, desto mehr entwickelt sich die Kohlensäure aus demselben mittelst der zutretenden Wärme, und macht das Wasser matt. Die sogenannten mineralischen Wässer sind zum Getränke nicht dienlich, eben weil sie andere Bestandtheile enthalten, als die, welche dem Wasser blos als Trinkwasser zukommen sollen. Nur Ein Wasser dieser Art vor andern macht eine Ausnahme, obgleich es auch nicht als gewöhnliches Getränk genossen werden kann, nämlich das Selterser Wasser. Da es in vorzüglich großer Menge Kohlensäure enthält, welche so zu sagen die Seele des Wassers ist, so wird es sehr allgemein nicht sowohl als Gesundbrunnen, sondern vielmehr als Erquickungsmittel, seines Wohlgeschmacks und seiner kühlenden und erfrischenden Eigenschaft wegen getrunken. Gewöhnlich trinkt man es mit Wein oder Milch vermischt. Jedoch gehört eine weitere Erörterung dieses Gegenstandes nicht hieher. — Das zweite der ursprünglichen oder natürlichen Getränke ist das thierische Erzeugniß, die Milch, zugleich die erste Nahrung des Menschen. In der Menschenmilch sind die drei näheren Bestandtheile der Milch überhaupt: Rahm, Molken und Käse, auf das innigste vereinigt. Im häufigsten Gebrauche, wenigstens in unsern Gegenden, ist die Kuhmilch, welche im Frühjahre, und überhaupt so lange das Thier frisches Futter hat, am schönsten ist. Der Geschmack der guten Milch ist mild und hat etwas aromatisches. Die Milch löscht den Durst nicht so vollkommen, als das Wasser; aber sie ist kühlend. Noch kühlender aber ist die bei der Verfertigung der Butter bleibende Mischung, die unter dem Namen der Buttermilch bekannt ist, so wie aus der Milch geschiedene Feuchtigkeit, die man Molken nennt, und welche

theils natürlich bei dem Gerinnen der Milch in der Hitze entsteht, theils durch einige Beihülfe bereitet wird, deren Beschreibung nicht hieher gehört.

§. 70. Mischungen.

Die Alten vermischten das Wasser bald mit Essig, bald mit Essig und Honig, bald mit Wein, theils um es erfrischender und erquickender zu machen, theils um ihm einen angenehmen Geschmack zu geben. Wir pflegen heutzutage, statt des gewöhnlichen Essigs, den durch Kunst verstärkten Weinessig, und statt des Honigs Zucker zum Wasser zu setzen, um ihm eine kühlende und erfrischende Eigenschaft mehr zu ertheilen. Der Zusatz von Wein zum Wasser ist auch heutzutage üblich. Der Essighonig (Oxymel) der Alten, eine in Krankheiten sehr beliebte Mischung, ist jetzt nur noch ein Eigenthum unserer Apotheken; statt seiner bedienen wir uns des Himbeer- oder Johannisbeer- oder Kirschen- oder Berberizen-Saftes mit Essig; ganz vorzüglich gebräuchlich ist der Himbeeressig, um im Sommer das Wasser damit kühlender und lieblicher zu machen. Oder wir nehmen den Saft von Citronen und setzen ihn mit Zucker zum Wasser: die bekannte und beliebte Limonade. Statt des Weines pflegt man auch in England, in Ost- und Westindien, Branntwein (Cognac) oder Rum, mit oder ohne Zucker, zum Wasser zu setzen, und als kühlendes Getränke unter verschiedenen Namen, als: Grog, Toddy, Gin u. s. w. zu trinken. In den südlichen Ländern, namentlich in Italien, erkältet man das Wasser künstlich mit Eis oder Schnee von den Apenninen (in Sicilien vom Aetna), oder vermischt das Wasser geradezu mit künstlichem Eis (glace) aus Zucker und allen Arten von Früchten. Ein anderes sehr beliebtes Getränk aus

der Mischung von Samenkörnern, die Oel, Schleim und Mehl führen, mit Wasser, ist die sogenannte Mandelmilch, so benannt, weil man sich zu dieser Mischung meist der Mandeln bedient; obwohl man hiezu auch der Kerne von Gurken oder Melonen, oder des Hanf- und Mohnsamens sich bedienen kann. Diese Mandelmilch ist eine weiße, undurchsichtige, milchähnliche Flüssigkeit, in welcher das Wasser den Schleim der Samenkörner aufgelöst und die zermalmten Theile des Satzmehls schwebend erhält, an welche sich die Oeltheilchen hängen. Wenn dieses Getränk eine Weile steht, so bildet zuerst das Oel an der Oberfläche desselben allmählich eine schmuzige, schaumartige Haut, sondert sich aber dann bald in Tropfen ab. Dabei fällt nun das verlassene Satzmehl (von welchem die Milchfarbe des Getränks) als ein weißes Pulver zu Boden, und die mittlere Flüssigkeit hellet sich auf. Daher muß jede Mandelmilch, die gern genossen werden und ihren gehörigen Geschmack haben soll, stets frisch bereitet werden. — Ein sehr angenehmes, kräftiges, nährendes und erquickendes Getränke endlich ist das ungekochte Brotwasser. Man läßt Rinden von altem Brote einige Zeit in einem Kruge mit frischem Wasser weichen und wirft eine oder ein Paar Citronenscheiben hinein. Es ist dieß bei uns ein gewöhnliches Hausgetränk in Bürgerhäusern.

§. 71. Aufgüsse und Abkochungen *).

An die letzte der erwähnten Mischungen schließt sich der Brotaufguß. Längst hat man gewußt, daß der Aufguß des Wassers auf geröstetem Brote dem er-

*) S. Sinclair Handb. der Gesundh. S. 122 ff.

steren seinen rohen Geschmack benimmt, nahrhaft ist, und doch nicht die elastischen Flüssigkeiten aus dem Wasser treibt, die durch das Kochen vertrieben werden. Man nimmt einen dünnen Schnitt feinen alten Brotes, läßt es auf beiden Seiten rösten, bis es ganz braun, aber nicht schwarz oder verbrannt aussieht. Dieß thut man in einen tiefen steinernen oder porzelanenen Krug, nnd schüttet nach Belieben kochendes Wasser darauf. Auf den Krug wird ein Deckel gestellt, und so bleibt es stehen, bis es sich ganz abgekühlt hat. Je frischer es ist, desto besser, und folglich desto angenehmer. Ein ähnlicher Aufguß ist die Gersten- oder Graupen-Abkochung. Es ist ein alter Gebrauch, die Abkochung der Gerste mit einem Zusatze von Citronensaft, oder Essig und Honig, oder Milch und Zucker, oder Wein und Weinsteinrahm, besonders in hitzigen Krankheiten zu verordnen. Schon Hippocrates hat in seinem Buche von der Lebensordnung in hitzigen Krankheiten eine sehr umständliche und lobpreisende Abhandlung von dieser sogenannten Ptisane gegeben. Etwas Aehnliches ist der Haferschleim, der ärmeren und arbeitenden Klasse, statt des Kaffees, zum Frühstücke zu empfehlen. Man kocht ihn, indem man Syrup oder Zuckerhefen nach Belieben hinzuthut. Auch der gewöhnliche Hafergrütze, ganz dünn gekocht, ist als ernährendes Frühstücksgetränke zu empfehlen. — Man bedient sich bei uns auch mehrerer Aufgüsse von den Blättern oder Blumen aromatischer Pflanzen, hauptsächlich gegen kleinere Unterleibsübel, als Blähungen u. s. w. Der allgemeinste Aufguß ist der von Chamillenblumen. Außerdem wendet man auch das Melissen- und das Pfeffermünzkraut, und für Kinder den Fenchelsamen an. Ein besonderes Lob hatte ehemals der Salbei, der sogar in der Salernitanischen Schule als eine Art von Panacee gerühmt wurde; und noch wird scherz-

Digitized by Google

hafter Weise der Vers aus jener Schule angeführt:

> O Mensch, warum stirbst du doch:
> Lebet doch der Salbei noch!

Indessen gibt nicht blos die Menge ätherischen Oels im Salbei dem etwas starken Aufgusse einen unangenehmen Kamphergeschmack, sondern die Bitterkeit desselben verhindert auch den allgemeinen Gebrauch. Einigermaßen verwandt mit diesen Aufgüssen ist der Aufguß vom chinesischen Thee. Man sagt, daß die Theepflanze einen klebrigen scharfen Saft enthalte, der so ätzend sey, daß er die Hände derer angreife, die ihn zubereiten. Um ihm diese schädliche Eigenschaft zu benehmen, werden die Blätter in einem Kessel mit heißem Wasser abgebrüht, wo sie sich dann auch zusammenrollen. Ist dieß geschehen, so trocknet man sie auf eisernen oder Kupferplatten, wovon auch zum Theile die schädlichen Eigenschaften (wie auch vielleicht die verschiedene Farbe des Thees) herrühren. Daher pflegt man selbst in China den Thee nicht eher zu trinken, als ein Jahr nachdem die Blätter gepflückt sind. Man kann als Regel annehmen, daß die außerordentlich wohlriechenden und theuren Theesorten nachtheiligen Ingredienzien ihren Wohlgeruch verdanken. Gewöhnlich pflegt man in China die wohlriechenden Blüthen verschiedener Bäume damit zu vermischen, welches freilich so schädlich nicht ist, als wenn ätherische Oele hinzugethan werden, um den Wohlgeruch hervorzubringen. Je stärker der Theeaufguß ist, desto nachtheiliger muß er wegen des koncentrirten ätherischen Oels und wegen des zusammenziehenden Stoffs wirken. Daher hat man nicht mit Unrecht dem starken Thee eine narcotische oder betäubende Wirkung zugeschrieben. Diese schädlichen Folgen werden aber vermieden, wenn man

Digitized by Google

den Thee schwach trinkt und ihn besonders reichlich mit Milch und Zucker vermischt. Von andern Verwahrungsmitteln späterhin. Genießt man den Thee nüchtern und ohne die geringsten festen Speisen, so schwächt er zuverlässig die Verdauung, und ist dann wirklich Schuld an den übeln Folgen, die auf seine Rechnung gesetzt werden. Wo man weder Milch noch Rahm haben kann, z. B. auf langen Seereisen, wird die Stelle derselben vollkommen durch ein frisches Ey vertreten, auf welches man den Thee ganz kochend heiß schüttet. Es ist unmöglich, diese Mischung vom Thee mit fettem Rahm zu unterscheiden. Der Thee wird auch mit Arak oder mit Wein getrunken. Mit rothem Wein ist er ein treffliches Getränke im Winter, wenn man längere Zeit der Kälte und Feuchtigkeit ausgesetzt war. Ueber die Wirkungen des Thees späterhin. — Nächst dem Thee, oder vielmehr mit dem Thee in gleichem Maße, hat der Kaffee den allgemeinen Beifall der europäischen Welt erhalten. Der berühmteste ist der von Mocca. Die Bestandtheile des Kaffees sind vorzüglich ätherisches Oel, ein brenzlicher Stoff und Extraktivstoff. Der Aufguß auf die gerösteten (gebrannten) und gepulverten (gemahlenen) Bohnen wird bekanntlich als ein reizendes, erquickendes, die Verdauung stärkendes, die Nerven belebendes Mittel angesehen. Man trinkt ihn bei uns mit Zucker versüßt, und schwarz oder mit Milch, auch mit Eydotter, und sogar mit Rum. Der Aufguß des Kaffees wird bald stärker, bald schwächer genossen: in beiden Fällen hat er verschiedene Wirkungen; wovon späterhin. Wegen der Theurung des Kaffees hat man in Deutschland auf verschiedene Surrogate desselben gedacht. Unter diesen sind jetzt die gebrannten Eichorien die bekanntesten. Diese gerösteten Wurzeln werden schon seit beinahe dreißig Jahren von der gerin-

geren Klasse ungemein häufig getrunken. Sie enthalten weit mehr Extraktivstoff, als der Kaffee, mehr brenzliches, aber nicht so viel ätherisches Oel. Sie bringen also alle Nachtheile des Kaffees hervor, ohne das Angenehme und Vortheilhafte desselben zu besitzen. Aus Eicheln bereitet man ebenfalls seit geraumer Zeit einen Aufguß, den man als ein ungemein stärkendes Mittel in Drüsengeschwülsten und bei einem Ansatze zu Auszehrungen empfohlen hat. Als Ersatz für den Kaffee ist dieser Aufguß neuerdings gerühmt worden; und so wenig man gegen seine Heilsamkeit etwas einwenden kann, so wird man ihn doch schwerlich für so angenehm ausgeben können, daß er ein vollkommener Stellvertreter des arabischen Kaffees seyn sollte. — Ein anderes, nicht unangenehmes Surrogat liefern die Erdmandeln, die aus dem südlichen Deutschland zuerst eingeführt sind. Sie bauen sich auch sehr leicht in nördlichen Climaten, wenn man die Knollen nur bis zu Anfange Junius in einem warmen Mistbeete stehen läßt, worauf sie dann in sandiges, sonniges Land verpflanzt, häufig begossen, und die Stöcke von Zeit zu Zeit auseinander genommen und versetzt werden. Im Oktober nimmt man sie heraus, säubert die Knollen, indem man sie mit einem stumpfen Besen in einem Geschirre mit Wasser rüttelt, damit aller Unrath und der erdige Geschmack davon entfernt werden. Will man sie gebrauchen, so brühet man sie erst mit heißem Wasser ab, röstet sie alsdann gleichmäßig, und läßt sie hierauf mahlen. Der Aufguß davon hat einen ungemein feinen, lieblichen Geschmack, ist nährend und erquickend, weil neben dem zuckerhaltigen Extraktivstoffe zugleich viel ätherisches Oel darin enthalten ist. Auch die Runkelrüben haben ähnliche Bestandtheile, und werden in Deutschland hier und da, in Stücke geschnitten und geröstet, statt des Kaffees ge-

Digitized by Google

trunken. Doch fehlt ihnen das balsamische oder das ätherische Oel, und der Aufguß hat daher einen unangenehmen, etwas erdigen Geschmack. Spargelsamen, gelbe Möhren, Getreide, Erbsen und dergleichen Surrogate können nur für die gröbste Zunge seyn. Doch hat man neuerdings versucht, den Kaffee zu verlängern, indem man ihn mit kleinen Schnittchen Brot vermischt. Dieß geschieht während des Brennens, ist gewiß unschädlich, und nimmt dem Kaffee nichts von seinem Geschmacke. Endlich wird so eben ein bei uns noch neues Kaffeesurrogat am sogenannten schwedischen Kaffee (Astragalus baeticus) mit ungemeinem Lobe bekannt gemacht. Die trockne und gelbe Schote enthält dieses gerühmte Surrogat. Man nimmt beim Gebrauche zu einem Pfund Astragalus 4 bis 6 Loth indischen Kaffee. Zuerst wird aber letzterer in der Kaffeetrommel etwas geröstet, jedoch nicht länger, als bis sich der Kaffeegeruch zeigt; alsdann schüttelt man den Astragalus in die nämliche Trommel dazu, und röstet beide zusammen, bis beides schwarzbraun wird, oder die Farbe annimmt, welche der gebrannte Kaffee haben muß. Es wird hierauf beides zusammen gemahlen und wie der gewöhnliche Kaffee zubereitet. Dieser schwedische Kaffee wächst ursprünglich nicht in Schweden, sondern wild in Spanien und im südlichen Frankreich, wo er häufig als Kaffeesurrogat gebraucht wird, und von wo aus er erst nach Schweden verpflanzt ist. — Die bekannte Abkochung aus Cacaobohnen, denen man Zucker und etwas Vanille zusetzt, die Chokolade, wird häufig zum Frühstücke als Getränk genossen, aber auch im trocknen Zustande als Näscherei gegessen. Nur aus den genannten Ingredienzien darf sie bestehen, wenn sie gut seyn soll; auch soll sie blos in Wasser gekocht werden, und wenn sie gequirlt wird, schäumen. Zwei Loth Chokolade in Masse sind

auf eine Portion hinreichend. In einigen Gegenden setzt man bei ihrer Bereitung auch noch andere Gewürze, als Zimmet, Cardamomen u. s. w., ja sogar Mandeln hinzu. Durch diese Beisätze aber wird sie unschmackhaft, herb, noch erhitzender, und unverdaulich. Mit Milch bereitet, wird sie zwar nahrhafter, aber auch noch sättigender und leicht beschwerend. In manchen Gegenden bereitet man sie gar mit Eyern; so wird sie vollends belästigend. Der Gebrauch, zur Chokolade auch zugleich ein Glas Wasser vorzusetzen, der an vielen Orten herrscht, ist lobenswürdig. Im festen, trocknen Zustande genossen, sättigt sie besonders, stopft aber auch zugleich. — Ein fast eben so nahrhaftes, sehr wohlschmekkendes, aber zugleich sehr wohlfeiles abgekochtes Getränke aus inländischen Ingredienzien, ist das Warmbier, welches theils aus weißem, theils aus braunem Bier verfertiget wird, und dessen Zubereitung bekannt genug ist. Es ist besonders auf Reisen zu empfehlen. — Wie das Bier, so kocht man auch den Wein, mit Eyern und Zucker vermischt, ab, unter dem Namen des Glühweins (chaude eau). Die hitzigen Gewürze, welche diesem Getränke zugesetzt werden, machen es zwar nach Erkältungen sehr erwärmend, verfehlen aber auch nicht, ihre nachtheiligen Eigenschaften wirken zu lassen. Dieß sind ungefähr die hauptsächlichsten Aufgüsse und Abkochungen.

§. 72. Gegohrne Getränke *).

Es gibt deren bekanntlich zwei bei uns gebräuchliche Hauptarten: den Wein und das Bier; beide aber umfassen wieder eine große Mannichfaltigkeit von Nebenar-

*) S. Feller's Handb. der Diätetik. S. 179 ff.

arten, deren jede sich von der andern durch besondere Eigenthümlichkeiten auszeichnet. Zuerst vom Weine. Er ist sehr verschieden nach der Verschiedenheit der Pflanze, des Bodens, des Clima's, und je nachdem er die Weingährung vollkommen überstanden hat, oder nicht. Die allgemeinen Bestandtheile desselben sind: Wasser, Weingeist, Weinstein, Weinsteinsäure und Zucker. Je jünger der Wein ist, desto mehr freie Säure und Weinstein enthält er, desto weniger sind auch seine schleimigen und zuckerartigen Theile aufgeschlossen. Daher hat er auch einen herben und harten Geschmack, und belästiget den Magen. Je länger er aber in verschlossenen Fässern aufbewahrt wird, desto mehr verändert er sich durch die beständig fortdauernde unmerkliche Gährung, wodurch der Weinstein allmählich abgesetzt und die der Gährung entgangenen zuckerartigen und schleimigen Stoffe immer mehr und mehr zerlegt werden, und der überflüssige Weinstein verdunstet. Daher er mit der Zeit immer milder und öliger von Geschmack und in seinen Wirkungen erwärmender, erheiternder und weniger berauschend wird. Zu unterscheiden sind zunächst die süßen, die sauren, die herben und die schäumenden Weine. In warmen und heißen Ländern erreichen die Trauben ihre vollkommene Reife. Die Säure derselben wird durch die kräftige Einwirkung des Sonnenlichts und der atmosphärischen Hitze in Zucker verwandelt. So sind die italienischen, spanischen Weine, der Cyperwein, der Kapwein rc. süß. Aus den entgegengesetzten Ursachen bleiben die Trauben der kälteren Länder mehr oder weniger sauer; und der geringe Antheil von Zucker, den sie besitzen, wird während der Gährung zur Erzeugung des Weingeistes verwendet. Daher sind alle deutschen, vorzüglich die Rheinweine und die Weine des nördlichen Frankreichs,

Digitized by Google

sauer. Die Herbe erhält der Wein daher, wenn nach der ersten Auspressung des Mostes auch noch der herbe Saft aus den Häuten der Trauben, namentlich aber aus den Körnern, ausgepreßt wird, welches besonders bei den rothen Weinen geschieht; daher diese fast durchgängig herb sind. Schäumend, wie der Champagner, wird der Wein dadurch, daß die Weingährung plötzlich unterdrückt wird, welche dann wieder beginnt, sobald der Wein mit der Luft in Berührung kommt. Süße und alte Weine haben viel Aehnlichkeit mit einander; beide sind stark, d. h. enthalten viel Weingeist. Die ersteren schon gleich ursprünglich; die letzteren, wiewohl durch die Länge der Zeit viel davon verdunstet, durch die allmählig fortschreitende Zerlegung des Zuckers, und dadurch, daß der Wein, je älter er wird, auch immer mehr Wasser verliert; daher auch Lagerweine immer von Zeit zu Zeit angefüllt werden müssen. Sie dienen daher noch weniger zum ordentlichen Getränke, sondern müssen immer nur in so geringer Quantität, wie Liqueurs, genossen werden. Von der Wirkung dieser, so wie der sauren, herben und schäumenden Weine späterhin. Die Weine werden nicht selten verfälscht. Alle Verfälschungen haben zum Zwecke, einem schlechten oder inländischen Weine einen solchen Geschmack, oder eine solche Farbe zu geben, daß man ihn für einen besseren oder für einen ausländischen halten soll. In ersterer Hinsicht wird z. B. Syrup oder brauner Candiszucker zugesetzt, oder ein geringerer junger Wein wird auf das Lager eines besseren älteren gefüllt, dessen Geschmack er annimmt. Diese Arten von Verfälschungen werden meist nur mit weißen Weinen vorgenommen, sind an sich zwar unschuldig, machen aber den schlechten Wein nicht besser, und haben alle Nachtheile der schlechten Weine. Rothe Wei-

Digitized by Google

ne werden, um ihnen eine feurigere, schönere Farbe zu geben, mit dem Safte von Heidelbeeren, oder um sie auf der Zunge, wenn sie an sich fade sind, herber und zugleich geistiger zu machen, mit Alaun und Weingeist verfälscht. Durch letztere Verfälschung wird der Wein stopfend, und zugleich erhitzend und berauschend. Eben so nachtheilig sind auch die Beisätze von gewissen Färbestoffen, als Fernambuk, Drachenblut, Brasilienholz, Färberröthe u. s. w., die alle adstringirend sind. Ganz verwerflich sind die heutzutage so allgemeinen Brauereien aus schlechtem Wein, Zucker, Gewürz, Weingeist u. dgl., wodurch man ausländische Weine nachmachen will. Diese erkünstelten Weine erhitzen, und greifen Kopf und Nerven an. Fast aller Mallaga, der heutzutage in den Handel kommt, ist eine solche Brauerei; daher unter den spanischen Weinen der Madera den Vorzug hat, weil er nicht leicht nachgemacht werden kann. Die wenigstens ehemals allgemeinste und ruchloseste Verfälschung der sauren weißen Weine ist die Versetzung mit Bleioxyden. Dadurch wird der Wein zum absoluten Gift, welches um so fürchterlicher ist, da seine Wirkungen nur langsam und schleichend sind. Manchmal wird der Wein auch durch den Grünspan vergiftet, der sich ihm von den messingenen Hahnen beim Abzapfen beimischt. — Ein Umstand, der die Weine nicht besser macht, ist noch dieser, daß die meisten Fässer geschwefelt werden müssen. Dieß macht den Wein hitzend und betäubend. — Außer der Traube geben auch noch andere Früchte durch Gährung ein dem Weine wenigstens verwandtes Getränke; und nicht blos der Saft der Früchte, sondern auch andere Pflanzensäfte, namentlich der Birkensaft, lassen sich durch gehörige Zubereitung zu einem höchst weinartigen Getränke steigern. Der eben genannte Birkensaft jedoch, welcher sogar oft für

Digitized by Google

Champagner ausgegeben wird, steigt stark zu Kopfe, geht ins Blut und erregt Wallungen. Der berühmteste Fruchtwein ist der Cyder, oder der durch Gährung weinicht gewordene Aepfelsaft. Er ist sehr gesund, wenn er gehörig bereitet worden. Baco von Verulam erzählt von acht alten, beinahe hundertjährigen Leuten, die in ihrem Leben nichts als Cyder getrunken hatten, und noch so munter waren, daß sie gleich jungen Leuten tanzten und hüpften. Der Cyder darf aber nicht in bleiernen Geschirren zubereitet werden. Der Cyderrausch dauert übrigens länger, und ist der Gesundheit nachtheiliger, als der Weinrausch. Ueberhaupt ist der Cyder immer schlechter gegohren, als der Wein, und enthält viele unzersetzte Aepfelsäure, und dagegen nur wenig Zuckerstoff, der zur Gährung geneigt wäre. Darum muß man Rosinen, Honig oder Zucker hinzuthun. — Ein ähnliches Getränk ist der Birnmost. Wenn dieser schicklich bereitet wird, ist er sehr angenehm und hat einige Aehnlichkeit mit dem Champagner; aber oft wird er durch Möhren- oder Runkelrübensaft verfälscht. Man schreibt dem Birnmost weniger Neigung zum Sauerwerden, und also mehr Heilsamkeit zu, als dem Aepfelmost. Besonders wirksam soll er gegen das Gift der Pilze seyn, wenn man noch etwas Weingeist hinzugethan hat. Das lieblichste und feinste aller dieser Getränke ist aber vielleicht der Johannisbeerwein, der hier und da, und mehr als der Aepfel- und Birnenwein, in Deutschland bereitet wird. Ueberhaupt werden alle diese Getränke nur in nördlichen Gegenden bereitet, denen die Natur den Weinstock versagt hat. — Es folgen nun die Malzgetränke *).

*) S. Sinclair's Handb. der Gesundh. S. 144 ff.

Gewöhnlich nimmt man zu diesen Getränken Gerste, da diese Getreideart während des Keimens die größte Menge Zucker liefert; inzwischen kann man auch aus gewalztem Hafer, Roggen und Weizen Bier bereiten. Die beiden ersteren Arten geben ein leichteres Getränk, als das gewöhnliche Gerstenbier. Auch aus türkischem Weizen und Reis läßt sich Malz machen. Bisweilen mischt man auch zwei Getreidearten zusammen, als Hafer und Gerste, wodurch das Getränk kühlender und heilsamer wird. So rathen selbst verschiedene Aerzte $\frac{2}{3}$ Gerste und $\frac{1}{3}$ Hafer zusammen zu malzen, welches in den Sommermonaten für die arbeitende Klasse ein vorzüglich erquickendes Getränk gibt. In älteren Zeiten war es nicht ungewöhnlich, Erbsen zu dem Malze hinzuzuthun, um dem Bier mehr Stärke und Dauer zu geben; und zu den Zeiten, wo die Getreidearten in hohem Preise stehen, und in Gegenden, wo Zucker bereitet wird, macht man sogar Bier aus Zuckerhefen. Der Hopfen ist im Ganzen ein nützlicher Zusatz zu den Malzgetränken; er erhält durch seinen bittern und gewürzhaften Bestandtheil die Mischung des Biers und läßt es nicht schaal oder sauer werden. Durch eben diese Bitterkeit benimmt er dem schleimigen Zuckerstoffe seine nachtheiligen Wirkungen, stärkt den Magen, befördert die Verdauung und hindert die Erzeugung von Blähungen. Ein Uebermaß von Hopfen im Bier aber pflegt dadurch schon schädlich zu werden, daß ein solches Bier zu schwer im Magen liegt, leicht einen zu starken Andrang des Bluts nach dem Kopfe und Neigung zu Schlagflüssen hervorbringt. Eines der vorzüglichsten deutschen Biere ist die Braunschweiger Mumme, und eines der berühmtesten die ursprünglich in Goslar bereitete Gose. In Weinländern sind die Vorurtheile gegen das Bier sehr begreiflich.

Digitized by Google

Auch kann man in wärmeren Climaten selten gutes Bier bereiten. Je klarer das Bier ist, desto gesunder ist es. Der sehr starke Schaum ist ein sehr zweideutiges Merkmal der Güte: denn er entsteht von einer fortdauernden Gährung, die durch noch vorhandene Hefen, oder durch Zusatz von Potasche hervorgebracht wird. Doch ist ein mäßiger und dicht zusammenhängender Schaum das Zeichen einer vollendeten Gährung: denn alle jungen Biere, und die da schaal zu werden anfangen, haben gar keinen Schaum. Einige empfehlen vorzugsweise, das Bier aus dem Fasse zu zapfen, und es nicht auf Flaschen zu füllen, damit sich das kohlensaure Gas nicht entwickele. Indessen ist eine mäßige Quantität desselben sowohl angenehm für den Geschmack, als zuträglich für die Verdauung, durstlöschend und kühlend. Süße Biere, die nicht gehörig ausgegohren sind, und daher sehr stark brausen und durch die Kohlensäure den Gaumen kitzeln, sind höchstens bei großer Sommerhitze der stark arbeitenden Klasse zu empfehlen. — Andere gegohrne Getränke, wie das Sprossenbier aus Fichtensprossen, und der Meth aus Honig durch Gährung mit Hefen bereitet, als in unsern Gegenden nicht gebräuchlich, werden hier billig übergangen.

§. 73. Destillirte Getränke *).

Die erste Spur der gebrannten Wasser kommt bei den Arabern vor, die schon im neunten Jahrhundert aus Reis den sogenannten Rack machten. Gegenwärtig bereitet man sie in Deutschland und den meisten

---

*) Sinclair. S. 151 ff. — Feiler. S. 186 ff. — Röver. S. 165 ff.

übrigen Ländern aus Getreidearten, in Frankreich aus Weinträbern und Cyder, in England und Amerika aus Zucker und Zuckerhefen (Rum). Wenn die geistigen Flüssigkeiten von ihrem anklebenden flüssigen Oele befreiet sind, so sind sie fast immer dieselben, aus welcher Substanz sie auch destillirt sind. Durch wiederholte Destillationen erhält man den gereinigten Weingeist oder das Alkohol. In Frankreich ist der Cognac oder Franzbranntwein, in Deutschland der Kornbranntwein, in England, Ost- und Westindien der Rum und Arak zu Hause. Besonders berühmt ist der Jamaica-Rum. Der gemeine Branntwein ist sehr wässerig, und enthält außer dem Weingeist noch mehr oder weniger brenzliches Oel und brenzliche Säure; daher er neben seiner Fadigkeit auch noch einen sehr unangenehmen (fuselnden) Geschmack hat. Je länger die destillirten Getränke liegen, desto besser und der Gesundheit zuträglicher werden sie. Uebrigens werden dieselben auch häufig mit andern Substanzen versetzt, oder über denselben abgezogen, unter dem Namen Liqueur, Rosoglio, Aquavit, Tinktur, Essenz u. s. w. Doch machen ihn fast alle Veredelungen und Verfeinerungen nur noch ungesunder. Je mehr an dem Branntwein gekünstelt ist, oder je mehr fremde Theile er von Nelken, Ingber, Cardamomen, Pfeffer u. dgl. aufgenommen hat, desto schädlicher ist er. Die Destillationen mit Anis, Pomeranzenschalen, Kümmel und Krausemünze sind noch die besseren: denn sie vertreiben die Blähungen und stärken den Magen. Der Rum steht bei den Kennern in Verdacht, häufig mit Grünspan geschwängert zu seyn, weil seine Fabrikation im Großen geschieht, mit ihm nicht immer sauber umgegangen wird, und der Zucker, seiner Säure wegen, das Kupfer der Blasen und ihrer Röhren auflöset. Eine höchst schädliche Verfälschung der destillirten Getränke,

Digitized by Google

namentlich des Rums, in der Absicht, diese Getränke recht stark oder vielmehr scharf zu machen, ist die mit dem Zusatze von Schwefelsäure. — Es gibt nun noch verschiedene Getränke, welche destillirte Flüssigkeiten zur Basis haben. Das hauptsächlichste derselben, dessen wir hier allein gedenken wollen, ist der Punsch. Er wird aus Arak (oder auch Rum), Citronensaft, Zucker und warmen Wasser bereitet. Es darf bei dieser Bereitung nicht zu viel Citronensaft genommen werden, als den Magen schwächend. Der Zusatz von Wein, den Viele loben, macht ihn sehr schädlich; eben so schädlich ist es, wenn man die Citronenschalen mit Zucker abreibt: denn durch das ätherische Oel derselben wird er erhitzend und verursacht Kopfweh. Uebrigens muß das Wasser (gemeines oder Theewasser) zur Bereitung des Punsches siedend seyn. Der Zusatz von Eyern zum Punsche, oder der sogenannte Eyerpunsch ist schädlicher für den Magen, als die gewöhnliche Bereitung. Man trinkt den Punsch warm oder kalt; die erstere Weise ist offenbar die beste. Dem kalten Punsche ähnlich sind andere bei den Engländern übliche Getränke, als: der Grog, aus Rum und Wasser, und das Toddy, aus Grog mit Zucker. Den Erfahrungen englischer Aerzte nach sind aber diese Getränke, obschon sehr gebräuchlich, dennoch dem Magen schädlich.

§. 74. Wirkungen der Getränke auf den Organismus *).

Das Trinken ist bekanntlich in seiner Art für die Erhaltung des Lebens eben so nothwendig und unentbehrlich, als das Essen. Alle, die viele Tage ohne

---

*) S. Röver's populäre Diätetik. S. 159 ff.

Digitized by Google

Nahrungsmittel zubringen mußten, oder sich vorsätzlich todt hungerten, fühlten in Kurzem nicht sowohl die Qual des Hungers, als vielmehr den entsetzlichsten, folterndsten Durst. Ja die Selbstmörder durch Hunger, wenn sie auch ihrem Vorsatze hartnäckig getreu blieben, konnten es doch nicht über sich gewinnen, der Qual des Durstes zu trotzen, sondern verlängerten, durch Löschung desselben, auf einige Zeit ihr Leiden.— Ohne Getränke werden die Speisen nicht gehörig aufgelöset, gemischt und verdaut. Die Säfte werden zu dick und nicht flüssig genug, den ganzen Körper zu durchströmen; und mehrere fremde und salzige Theile bleiben im Körper und verderben. Zu weniges Trinken macht daher die Säfte zu dick, verhindert die nöthigen Absonderungen und Ausleerungen, und erregt Fieber. Zu vieles Trinken, auch wenn man nicht auf die Art des Getränks sieht, ist der Gesundheit ebenfalls nachtheilig, indem es den Magen und Darmkanal auftreibt, erschlafft und träge macht, besonders wenn es während des Essens oder vor vollendeter Verdauung geschieht. Das allgemeine, dem Menschen ursprünglich bestimmte Getränk ist das Wasser, für dessen Vorhandenseyn auch auf der ganzen bewohnten Erde gesorgt ist. Auch haben diesem Getränke die Aerzte von den ältesten Zeiten an das Lob der größten Vorzüglichkeit gegeben, und seinem Gebrauche nicht blos für den gesunden Zustand die erste, sondern auch für viele Krankheitszustände eine bedeutende Stelle angewiesen. Das Wasser löscht unter allen Getränken am besten den Durst, fördert die Verdauung auf eine gelinde, nicht reizende Weise, wie es denn auch die Leibesöffnung selbst in nicht geschwächten Naturen nicht blos erleichtert, indem es die abgehenden Exkremente geschmeidiger macht, sondern auch thätig und mitwir-

Digitized by Google

kend zu Stande bringt. Wir sehen das Gegentheil, die Neigung zur Verstopfung, an denen, die wenig oder nur consistentere Getränke zu sich nehmen. In das Blut aufgenommen, kühlt und erfrischt das Wasser die Hitze, und verdünnt die Dicke und Zähigkeit desselben, befördert seinen Umlauf und die natürlichen Ausscheidungen durch Schweiß und Urin, und treibt auf diese Art mittelbar viele scharfe und schädliche Stoffe aus dem Körper, so wie es unmittelbar dieselben verdünnt und unschädlicher macht. Eben so verhütet es die Verstopfungen der Gefäße, befördert die Absonderungen der Säfte aller Art, wirkt als milder Reiz auf die Nerven, indem es zugleich die übermäßige Reizbarkeit derselben abspannt, und hat auf diese Weise, durch das Gefäß- und Nervensystem, sogar einen unmittelbaren Einfluß auf die Seele, der es so zu sagen eine gewisse Elasticität und immer erneute Munterkeit gibt. Diese vortrefflichen Wirkungen bringt das Wasser hervor, wenn es rein ist, also nicht in Suppen, Brühen, Bier, Kaffee, Thee, auch nicht einmal im Weine; ferner, wenn es nicht durch Salz, Vitriol, Schwefel, Gyps, Kalk u. dgl. verdorben ist, oder wenn ihm nicht unreine Theile anderer Art, wie sie etwa in sumpfigen Gegenden sich zu dem Wasser gesellen, beigemischt sind. Ganz untrinkbar ist das Seewasser an sich (obschon auch dieses durch künstliche Bereitung trinkbar gemacht werden kann); das schlechteste Trinkwasser ist das Flußwasser, besser ist Brunnenwasser, und das beste ist Quellwasser. Ferner bringt das Wasser diese heilsamen Wirkungen hervor nur bei denen, die sich daran gewöhnt haben, indem es für die nicht damit Vertrauten auf mannichfaltige Weise nachtheilig ist, Unverdaulichkeit, Blähungen, Poltern, Verstopfungen u. s. w. hervorbringt; und endlich wirkt das

Digitized by Google

Wasser heilsam auch nur dann, wenn es kalt getrunken wird: denn alles warm oder heiß getrunkene Wasser wirkt erschlaffend. Ist das Wasser hart, so daß zu viel Erde, Kalk, Gyps oder Metall darin enthalten ist, oder ist es faulig, dadurch daß es still gestanden, oder ist es auch nur matt, indem es zu lange gestanden hat, so wirkt es nachtheilig auf die Verdauungswerkzeuge, ja auf den gesammten Organismus. Nicht ohne Befürchtung der Giftigkeit ist das Wasser, wenn es in bleiernen oder kupfernen Röhren, in metallenen Cisternen geflossen, oder wenn es in zinnernen oder kupfernen Gefäßen über 24 Stunden aufbewahrt, oder von bleiernen oder kupfernen Dächern herabgeflossen ist. Eiskaltes Wasser ist nur dann schädlich, wenn man es bei erhitztem, schwitzendem Körper trinkt. Gekocht, oder gar destillirt, hat es seine Eigenthümlichkeit, seine erquickende, kühlende, erfrischende Kraft verloren; und warm getrunken bewirkt es nicht blos, wie schon gesagt, Magenschwäche, sondern spannt den ganzen Körper ab. Diesen Nachtheil haben denn auch die Suppen, und die heißen Aufgüsse aller Art, wie Thee oder Kaffee, im größeren oder geringeren Maße. Man hatte sonst die Meinung, daß Schneewasser, welches getrunken wird, Kröpfe erzeuge; allein man will jetzt Gründe haben, zu glauben, daß die Erzeugung dieser Uebel von manchem Brunnenwasser abstamme, welches tief aus der Erde herauf geholt wird. — Nächst dem Wasser ist das allgemeinste Getränk, ja das erste, welches dem Menschen gereicht wird, die Milch. Doch nur den Säuglingen ist sie eigentlich unentbehrlich; späterhin wird sie nicht blos entbehrlicher, sondern sogar für viele Erwachsene beschwerlich, um so mehr, je höher sie im Alter vorgerückt sind. So heilsam sie denen ist, die sie vertragen können, so sehr wird sie denen, die sie nicht vertragen,

Digitized by Google

zu einem wahren Gift. Sie gerinnt im Magen, erzeugt scharfe Säure und Schleim, erregt Magendrücken, Kopfweh, Ueblichkeit und Erbrechen, Leibschneiden, Durchfall, und oft heftige Krämpfe, ja Convulsionen. Wer demnach schwache Verdauungskräfte hat, zu Sodbrennen, Infarctus, Hämorrhoiden oder Hypochondrie geneigt, oder bereits mit diesen Uebeln behaftet ist, kann in der Regel die Milch schon im Jünglingsalter nicht mehr vertragen. Dieß ist auch der Fall bei bleichsüchtigen oder zur Bleichsucht geneigten Mädchen. Nur wer recht rüstig, feuriger Natur ist, oder bestimmter, wer einen rüstigen Magen hat, empfindet nicht nur keine Beschwerde von der Milch, sondern außer daß sie ihm zum sehr lieblichen und nahrhaften, ja leicht verdaulichen Getränke wird, hat sie auch einen heilsamen Einfluß auf das Blut, macht es mild, reizt die Gefäße auf eine gelinde Weise und beschleuniget den Kreislauf, und bewirkt dadurch, besonders wenn sie im Frühjahr, des Morgens, warm von dem Thiere genossen wird, eine ungemeine Belebung und Munterkeit des ganzen Menschen, und ein lebhaftes Gefühl des Wohlseyns. Die Kuhmilch wird in unsern Gegenden am meisten getrunken. Sie ist nicht so leicht, als die Eselinnenmilch, nicht so weichlich, als die Ziegenmilch, aber nahrhafter als beide, und nicht so nahrhaft, als die Schafmilch, aber auch nicht so dick, fett und schwer. Mit manchen Speisen verträgt sich die Milch nicht im Magen, als mit Kohlarten, vorzüglich mit Sauerkraut, mit Obst, mit Fischen. Ueberhaupt verlangt die Milch einen reinen Magen, um verdaut zu werden; daher sie oft zarten Kindern, die nur einfache Kost haben, besser bekommt, als starken Erwachsenen, die Alles unter einander essen, so daß sich die Milch im versäuerten Magen nothwendig in ihre Bestandtheile zersetzen muß;

Digitized by Google

als worauf sie erst unverdaulich wird. An sich ist die Milch eine schon völlig zubereitete Nahrung, ein wahrer Speisesaft, der nur eingesogen werden darf, um ins Blut geführt zu werden. Aber die im Magen durch saure Schärfen zersetzte Milch wird nun in allen ihren Bestandtheilen, in jedem auf eigene Art, unverdaulich. Der käsige Theil, zähe wie Leim, bleibt an den Magenwänden hängen; der molkige Theil, an sich schon säuerlich, wird nun zur ätzenden Säure, und der sahnige Theil, an sich fett und schwer, zum ranzigen Oele. Daher kommt es, daß das leichteste unter allen Nahrungsmitteln und das nährendste, in seiner Zersetzung das beschwerlichste und ungesundeste wird. Wer diese Zersetzung recht schnell befördern will, darf nur nach dem Milchgenusse Wein, besonders sauern Wein, trinken. Es ist ein altes Vorurtheil, daß die Milch, um verdaut zu werden, im Magen zersetzt werden müsse; gerade umgekehrt, wenn dieß geschieht, wird sie eben gar nicht verdaut. Wenn die Milch gut bekommen soll, darf sie gar nicht im Magen liegen bleiben, sondern muß schnell weiter gefördert werden. Am schnellsten erfährt diese Förderung die Milch, die warm von der Kuh weg genossen wird, indem sie selbst noch die thierische Wärme als Verdauungsreiz mit sich führt. Daher die Milch auch, wenn sie recht bekommt, nicht sättiget, sondern bald nach dem Genusse wieder zu neuem Genusse aufregt und ganz eigentlich den Appetit erweckt, den Hunger nicht stillt, sondern herbeiführt. Ein Beweis, daß sie eben die leichteste Nahrung ist. Nicht ganz dasselbe gilt von der Buttermilch, um so mehr, je mehr butterige Theile in derselben enthalten sind. Auch ist sie nicht sowohl ein nährendes, als vielmehr ein kühlendes und eröffnendes Getränk, das am besten im Sommer, bei noch nicht er-

fülltem Magen, und bei vieler Bewegung, um ihre schnelle Verdauung zu fördern, an seinem Platze ist. Sie ist kühlend, weil die ihres Rahms beraubte Milch sich schon der Säuerung nähert, aber doch noch nicht zur Molke geworden ist; und sie ist eröffnend, weil die in ihr schwimmenden Buttertheile den Darmkanal schlüpfrig machen. Sie hat eine starke, blutreinigende Kraft. In noch größerem Maße besitzen diese Kraft die Molken, die aber rein, von allen käsigen Theilen befreit, ganz klar und von grünlicher Farbe, auch mild von Geschmack seyn müssen. Sie verlangen ebenfalls einen reinen Magen und viele Bewegung, um verdaut zu werden. — Es folgen die Mischungen. Die unter dieser Rubrik (§. 70.) angeführten Getränke haben nach der Verschiedenheit der den einfachen Getränken, namentlich und zunächst dem Wasser, zugemischten Bestandtheile, auch verschiedene Wirkungen auf den Organismus. Das mit Essig gemischte Wasser ist kühlend und gelind schweißtreibend. Wird noch Honig hinzugesetzt, so ist es zugleich eröffnend. Mit Wein vermischt gewinnt es bei denen, welche das bloße Wasser nicht gut vertragen können, an Verdaulichkeit, d. h. durch die ersten Wege gefördert und eingesogen zu werden: denn ob das Wasser im Magen und Darmkanal zersetzt werde, ist wohl sehr problematisch. Auch für diejenigen, welche den Wein an sich nicht wohl vertragen, ist seine Vermischung mit Wasser zuträglich: denn dieses benimmt ihm seine erhitzende, Wallungen erzeugende Kraft. Das Zuckerwasser wird sehr im Sommer als kühlendes, und nach Erhitzungen unschädliches Mittel, auch vor Schlafengehen als die Wallungen beruhigendes und den Schlaf herbeiführendes Mittel empfohlen. Nur darf der Zucker nicht zu reichlich zugesetzt und von dieser Mischung nicht zu

viel genossen werden, weil sie leicht den Magen verschleimt, wie aller Zucker überhaupt. Daher denn auch von den übrigen Mischungen, welche zuckerige Bestandtheile enthalten, und zur Kühlung im Sommer benutzt werden, wie die Mischung des Wassers mit Himbeer-, Johannisbeer-, Kirschen- oder Berberizensafte, aus demselben Grunde nicht zu viel getrunken werden darf. Ist nun noch diesen Obstsäften Säure beigemischt, oder sind sie an sich selbst sauer, wie der Citronen- oder Berberizensaft, so ist diese Vorsicht um so mehr nöthig, da die Säure so leicht den Magen schwächt, wenn sie im Ueberflusse genossen wird. Beide hier gemachte Bemerkungen gelten ganz vorzüglich der Limonade, von welcher man im Sommer so häufigen Gebrauch macht. Der Zusatz von destillirten, geistigen Flüssigkeiten, wie Rum, Cognac, Kirschwasser, zum Wasser, gleichfalls in der Absicht, um zu kühlen und zugleich das Wasser verdaulicher und im Sommer bei Erhitzungen weniger nachtheilig zu machen, wird von manchen Aerzten für nachtheilig gehalten. Namentlich hat sich Falconer gegen diesen in England sehr üblichen Gebrauch aufgelehnt, indem er gezeigt hat, daß der Zusatz von Branntwein zum Wasser gerade die entgegengesetzte Wirkung hervorbringt, weil er den Magen und die Verdauungswerkzeuge überhaupt in einem beständig gereizten Zustande erhält, der nothwendig Abspannung zur Folge haben muß. Hiedurch wird der Appetit, und folglich der Körper überhaupt geschwächt. Eben so nachtheilig, nur auf entgegengesetzte Weise, ist, zum Behufe der Kühlung bei der Hitze, die künstliche Erkältung des Wassers mit Eis oder Schnee, wie in südlichen Ländern, namentlich in Italien. Dieser Gebrauch ist um so gefährlicher, je angenehmer die augenblickliche Erquickung ist. Auch dem nicht erhitzten Körper schadet diese künstliche

Kälte in der Sommerhitze, wo alle Poren geöffnet und alle Gefäße und Häute von der überflüssigen Lebenswärme ausgedehnt sind. Der Genuß des also erkälteten Getränks lähmt gleichsam den warmen Magen, und schwächt die Verdauungskraft aufs Aeußerste. Und nicht genug; auch auf die Leber und Milz erstreckt sich die nachtheilige Wirkung dieser künstlichen Kälte. Beide durch die nahe Beziehung auf die Verdauungswerkzeuge an den Affektionen derselben theilnehmenden Organe werden, kraft jenes schädlichen Einflusses, ebenfalls in ihrer Lebensthätigkeit gehemmt, gelähmt, zu Stockungen der in ihnen umkreisenden Säfte, zu Verstopfungen, zu Anschwellungen geneigt, und mit der Zeit wirklich krankhaft aufgetrieben und widernatürlich vergrößert. Der Verfasser dieses ist in Italien, und namentlich in Neapel, selbst Augenzeuge solcher abnormen Zustände der Unterleibseingeweide bei der niedrigen Klasse des Volks gewesen, wo einzelne Individuen mit ungeheuren Bäuchen, deren Last sie kaum erschleppen können, übrigens am ganzen Körper abgemagert und von elender, gelbgrauer Gesichtsfarbe umherschleichen, und das Mitleid der Vorübergehenden in Anspruch nehmen. Es sind solche, die sich in der Sommerhitze nicht genug mit Eiswasser anfüllen können, und jedes erhaltene Almosen sogleich zu den Eiswasserverkäufern an den Straßenecken hintragen, um den Tod in flüssiger Gestalt in die Eingeweide zu bringen. — Auch die Mandelmilch, so labend und angenehm sie ist, wird, zu oft und zu reichlich genossen, dem Magen nachtheilig, indem sie ihn verschleimt und versäuert, und mit unverdaulichen Stoffen beschwert. Dem vollen, und noch mehr dem unreinen Magen ist sie am allernachtheiligsten. Sie erfordert eine sehr gesunde Verdauungskraft. Am gesundesten und längsten, auch in größerer Menge, genießbar ist das

un=

ungekochte Brotwasser nach der (§. 70.) angegebenen Bereitung. Es ist erquickend, kühlend, nährend zugleich, und den Magen nicht erkältend, sondern vermöge seiner Bestandtheile denselben immerfort zur Verdauung der genossenen Flüssigkeit anregend, daher als eigentliches Hausgetränk, vorzüglich im Sommer, wegen seiner Wohlfeilheit auch dem gemeinen Manne zu empfehlen. — Es folgen nun die Aufgüsse und Abkochungen. Zunächst gilt vom Brotaufgusse, was vom frischen Brotwasser gilt, nur nicht ganz mit demselben Lobe: denn durch das Sieden hat das Wasser seinen belebendsten, erregendsten Bestandtheil, die Kohlensäure, eingebüßt. Nur diesen Vortheil hat der Brotaufguß, daß er auch für schwächere Magen genießbar ist, die das frische Quell- oder Brunnenwasser nicht wohl vertragen. Der Haferschleim und Hafergrütze darf nicht zu oft und nicht zu reichlich genossen werden, weil er, vermöge seines etwas faden Geschmacks, bald Ueberdruß erregt, vermöge seines nur geringen Reizes den Magen erschlafft, und vermöge seiner Bestandtheile leicht Schleim und Säure erzeugt. Bei einigem Uebelbefinden jedoch, wo die Neigung zu eigentlichen Speisen verschwunden, und dennoch das Bedürfniß einiger Magenerfüllung und Erwärmung vorhanden ist, ist dieses Getränk ein schickliches Nahrungsmittel. Die Aufgüsse von Chamillenblumen, von Königskerzen- und Malvenblüthen u. s. w., ferner von Melissen- und Pfeffermünzkraut, Salbei, Fenchelsamen sind nicht für den täglichen Gebrauch. Theils wird der Magen dieser Getränke leicht überdrüßig, theils sind sie nur für gewisse krankhafte Zustände der Brust oder des Unterleibes, wie einige bei Catarrhal-Beschwerden, andere bei Blähungen u. dgl. wirksam und dienlich. Sie verlieren ihre Wirkung, wenn sie an-

Digitized by Google

haltend genossen werden. — Nicht ganz das Gleiche gilt vom Aufgusse des chinesischen Thees, als welchen der Magen nicht so leicht überdrüßig wird, und welcher deshalb bekanntlich unter die an vielen Orten eingeführten täglichen Getränke gehört. Die Holländer, welche ihn in der Mitte des 17ten Jahrhunderts zuerst in Europa einführten, und die Engländer, sind uns Andern in dem Genusse dieses Getränks mit einem eminenten Beispiele voran gegangen. Sehr viele Personen trinken ihn auch nun bei uns des Morgens; und es ist eine allgemeine Sitte, daß jeder Gesellschaftsabend mit einem Theestündchen begonnen wird. Wir wollen hier nicht das viele Für und Wider über den Thee anführen. Es ist bekannt, daß ihn namentlich ehemals die holländischen Aerzte bis in den Himmel erhoben, späterhin Andere bis in die Hölle verdammt haben. Nur im Allgemeinen sey hier gesagt, daß der Thee zu oft, zu reichlich, zu stark getrunken, ein mannichfaltig nachtheiliges Getränk ist. Zu oft und reichlich genossen, erschlafft er offenbar den Magen, die Gefäße und die Nerven. Zu stark genossen, erregt er die Nerven übermäßig, und bewirkt folglich hintendrein Abspannung. So groß ist seine erregende Einwirkung auf das Nervensystem, daß er, spät des Abends und stark getrunken, den Schlaf verscheucht und den größten Theil der Nacht eine widernatürliche Munterkeit hervorbringt. Sogar eine narkotische und betäubende Wirkung hat man dem starken Thee, besonders dem grünen, wohl nicht mit Unrecht zugeschrieben. Auch Schwindel, Zittern der Glieder, Leibesverstopfung hat man auf den zu häufigen Genuß des starken Thees beobachtet. Indessen kann allen diesen Nachtheilen auf verschiedene Weise vorgebeugt, und der Genuß des Thees sogar der Gesundheit zu-

Digitized by Google

träglich gemacht werden. Wenn er nämlich nicht zu oft, nicht zu reichlich, nicht zu stark, des Morgens oder gegen Abend, mit Zucker und etwas Milch vermischt, genossen, und wenn etwas Butterbrot u. dgl. dazu gegessen wird, so werden seine schädlichen Wirkungen vermieden, und er zeigt sich, sowohl bei gesunden, als in vielen krankhaften Zufällen und bei kränklichen Individuen überhaupt, als ein heilsames Getränk. Besonders ist der Aufguß mit rothem Wein oder etwas Rum vermischt, ein treffliches Getränk im Winter, wenn man längere Zeit der Kälte und Feuchtigkeit ausgesetzt war. Auch dieses Gute hat er, daß er bei Erhitzungen des Körpers mit Sicherheit getrunken werden darf, und doch zu gleicher Zeit, besonders mit dem Zusatze von etwas Citronensaft, den Durst löscht. Bei verdorbenem Magen ist nichts besser, als der Genuß von einigen Tassen Thee. Er reizt den Magen gelind zur Verdauung, verdünnt die in demselben angehäuften Stoffe und spühlt sie auf eine sanfte Weise in den Darmkanal hinunter, stellt folglich in diesem Falle, wo man ihm eine besondere zehrende Kraft zuschreibt (man sagt fast sprichwörtlich: der Thee zehrt), sehr bald den verlornen Appetit wieder her. Einiges Andere über die Wirkungen des Thees ist schon vorläufig im vorigen §. bemerkt worden, was wir deshalb hier nicht wiederholen wollen. — Jetzt von den Wirkungen des Kaffees. Auch ihm hat man bald zu sehr das Wort geredet, bald zu viel Uebles nachgesagt. Gewiß ist es, daß der indische Kaffee eine den Magen zur Verdauung reizende, und für den schwachen Magen sogar eine stärkende, die Verdauung fördernde Kraft besitzt, daß er auch, mit etwas Milch oder ungesalzener Butter genossen, der Neigung zur Leibesverstopfung entgegenwirkt und die

Digitized by Google

Leibesöffnung fördert. Außerdem wirkt er eben so lebhaft erregend auf das Gefäßsystem ein, wie der Thee auf das Nervensystem, beschleunigt den Blutumlauf, vermehrt die thierische Wärme, und macht und erhält munter. Allein dagegen erschlafft er auch, zu dünn, zu häufig, zu reichlich genossen, den Magen und stört die Verdauung, um so mehr, je mehr er mit fremden, kraftlosen Ingredienzien, als gebrannten Möhren, Erbsen u. s. w. vermischt ist; in welchem Falle er denn auch zur Verstopfung geneigt macht. Vorzüglich aber erregt er, wenn er zu stark bereitet ist, Wallungen des Bluts, Zittern der Hände, Herzklopfen und Congestionen nach dem Kopfe, so daß er, auf diese Weise des Nachmittags genossen, seine Wirkung bis zur Nacht ausdehnt, und den Schlaf verscheucht. Ein allzu starker Kaffee, zu reichlich genossen, kann, bei einiger Neigung zum Schlagflusse, denselben heibeiführen. Ueberhaupt scheint er des Nachmittags, und besonders wenn man bei Tische Wein getrunken hat, weniger zuträglich zu seyn, als des Morgens, und mehr geneigt, Wallungen zu erregen. Selbst die künstliche Hülfe, die er dem vom Mittagsmahle überfüllten Magen zur Beförderung der Verdauung leistet, ist etwas Nachtheiliges, indem die Verdauung übereilt und die Verdauungskraft des Magens allzusehr angespannt, folglich hinterdrein erschlafft wird; wodurch eine Disposition zum Magenkrampfe entsteht. Jedoch die Hauptübel, die aus dem falschen Genusse des Kaffees entspringen, entwickeln sich aus dem Blutgefäßsystem, auf welches er vorzugsweise wirkt. Das Eine besteht in den Hämorrhoiden, die vor dem Gebrauche des Kaffees weit seltener waren, als sie es seitdem geworden sind. Das andere ist das Blutbrechen, welches häufig bei gemeinen Leuten durch den übermäßigen Genuß ei-

nes schlechten dünnen Kaffees zu allen Zeiten des Tages herbeigeführt wird, indem in die ausgedehnten Blutgefäße der geschwächten Magenwände durch den immerwährenden Reiz dieses oft siedendheiß genossenen Getränks mehr Blut herbeigelockt wird, als sie fassen und fortführen können, so daß sie nun erweitert und dünn werden, endlich zerreißen und das Blut in den Magen ergießen, welches meist schwarz, ja pechartig, dick und wie geronnen ist, weil die genossene Flüssigkeit selbst diese Gerinnung des Bluts befördert. Wenn die Kaffeesurrogate auch nicht ganz auf diese Weise schaden, so schaden sie dennoch, und auch wohl oft auf ähnliche Weise. So erregen die Cichorien, besonders bei empfindlichen Personen, Aufblähung und schlechte Verdauung, oft Verstopfungen, und besonders Herzklopfen und Wallungen. Ueberhaupt alle Kaffeesurrogate, und wenn sie keinen andern Nachtheil hätten, so haben sie diesen, daß sie als geröstete, saftlose, trockene Substanzen auch dazu beitragen, den Körper auszutrocknen, die Säfte zu verdicken, und die Neigung zur Leibesverstopfung zu begünstigen. Inzwischen, wir leben jetzt in dem Zeitalter der Surrogate, und es möchte unmöglich seyn, die Wuth, deren immer neue zu entdecken und an die Stelle wirksamer, aber zum Theile nachtheiliger Dinge andere unwirksame und auch nachtheilige zu setzen, im Zaume zu halten. — Vom dritten in neueren Zeiten eingeführten Getränke ausländischen Ursprungs, von der Chokolade, ist ebenfalls mancherlei Gutes und Böses zu sagen. Sie ist allerdings erquickend, stärkend und nährend, und daher Alten und Schwachen, so wie denen, welche durch Krankheiten einen starken Kraftverlust erlitten haben, gar sehr zu empfehlen. Allein sie ist eine zu starke Nahrung für junge Leute, und für solche, die ein sitzen-

des Leben führen, überhaupt für die, welche des schnellen und leichten Krafterſatzes nicht bedürfen. Unstreitig richtet die Chokolade, als eigentliche Nahrung im gesunden Zustande gebraucht, manches Unheil an. Erstlich verlangt sie, ungeachtet der starknährenden Kraft, die sie besitzt, wenig Anstrengung zur Verdauung; sie beschäftiget also die Verdauungswerkzeuge zu wenig, und schwächt demnach dieselben, um so mehr, je mehr sie durch den Reiz ihrer Gewürze und ihres eigenen ätherischen Oeles den Magen und Darmkanal zu kräftigen Bewegungen auffordert, die keinen hinreichenden Gegenstand ihrer Wirksamkeit finden. Zweitens, regt sie mittelst der eben genannten Reize das Gefäßsystem, und insbesondere die Organe der Geschlechtsfunktionen widernatürlich auf; und der Nachtheil ist sehr mannichfaltig, der aus dieser doppelten Aufregung entspringt. Mittelbarer Weise und vermöge der Aufregung des Gefäßsystems und der Ueberfüllung der Gefäße selbst mit einem übermäßig feurigen Blute, kann sie zu Blutflüssen, ja Blutstürzen, Veranlassung geben, und ist in dieser Hinsicht besonders dem weiblichen Geschlechte höchst nachtheilig, oder wenigstens für dasselbe zum öfteren Gebrauche sehr bedenklich, und darum demselben auf keine Weise anzuempfehlen, außer in krankhaften Zuständen von Schwäche. Nur durch den Zusatz von Reis, Mehl, Gummi und von Eyern wird die Chokolade schwer verdaulich. Wird sie mit Milch gekocht, so ist sie für magere, trockene, alte, steife, abgelebte, abgezehrte, schwindsüchtige, durch Arbeiten, vieles Nachdenken, Reisen, Wachen, Sorgen, schwere Krankheiten, Blut- und Samenverlust erschöpfte und entkräftete Individuen sehr nährend; und wird sie mit Wein gekocht, so ist sie kalten, phlegmatischen und geschwächten Personen dienlich. Uebrigens darf sie nie

in großer Menge getrunken werden, und ist Kindern ganz zu versagen. Die sogenannte Gesundheitschokolade, welche ohne Zusatz von Gewürzen bereitet wird, ist für Kranke, die keine Gewürze vertragen können, oder denen sie schädlich sind. — Das Warmbier, als ein weit wohlfeileres Getränk, ist die Chokolade der arbeitenden Klasse, für Gesunde ein gutes Nahrungsmittel, welches aber wegen des Zusatzes von rohem Mehl gute Verdauungskräfte erfordert; ohne diesen Zusatz, blos mit Eyern und Zucker oder Salz, nebst etwas Pfeffer oder Ingber, aber auch abgezehrten, entkräfteten Kranken dieser Klasse zu empfehlen. — Ein gutes Erquickungsmittel, welches sehr erwärmt, leicht reizt und nährt, auch leicht verdaulich ist, ist der Glühwein; besonders im Winter, nach langem Aufenthalte in der Kälte, und nach Erkältungen selbst, zu empfehlen. — Wir kommen nun zu den Wirkungen der gegohrnen Getränke. Zunächst zum Wein *). Sein Hauptbestandtheil, der Weingeist, macht ihn zu einem erhitzenden Getränke, weshalb er nicht als eigentliches und gewöhnliches Getränk, sondern als Arznei und Gewürz zu betrachten ist; obschon in eigentlichen Weinländern, wo es an Bier fehlt und oft das Wasser schlecht ist, ihn gleichsam die Noth selbst zum Getränke macht. Inzwischen wird er auch hier nur mit Wasser reichlich vermischt und jung getrunken, als in welchem Zustande sich der Weingeist noch wenig entwickelt hat. Der Wein stärkt den Magen, macht Eßlust und befördert die Verdauung. Er belebt die Nerven, heitert das Gemüth auf, vermehrt die Wärme und den Umlauf des Bluts und die Absonderung aller Säfte, treibt den Schweiß, und wenn es ein saurer Wein ist,

*) S. Röver. S. 162 ff.

auch den Harn. Aber ein häufiger oder übermäßiger Genuß setzt das Blut in Wallung, leitet es nach dem Kopfe, und verursacht Berauschung, Phantasien, Betäubung und oft Schlagflüsse. Der fortgesetzte Mißbrauch erzeugt Zittern der Glieder, Verstopfung der Eingeweide, und ist es rother Wein, Leibesverstopfung; der saure weiße Wein macht zum Podagra, zum Stein geneigt; und aller Wein bringt bei den eigentlichen Trinkern zuletzt Gelbsucht, Engbrüstigkeit, Wassersucht, Unempfindlichkeit, und langsam sich nähernden Schlagfluß hervor. Der Wein ist mehr für das Alter, dem es an Lebenswärme und Thätigkeit fehlt, daher er auch die Milch der Alten genannt wird; der feurigen Jugend, und noch mehr Kindern, ist er schädlich. Er schadet allen empfindlichen, reizbaren, trockenen, hitzigen, galligen, vollblütigen, zu galligen Krankheiten und Schlagflüssen geneigten Personen; nützt dagegen schwammigen und trägen Körpern, und allen solchen, die sich durch schwere Arbeit, vieles Studiren und Nachdenken geschwächt, schwere Krankheiten überstanden, oder sonst edle Säfte verschwendet haben. Soll der Wein stärken, froh und heiter machen, so muß er mäßig getrunken werden. Durch Ueberfluß macht er mißvergnügt, mißlaunig, und entweder aufgereizt, zum Jähzorne geneigt, oder schläfrig, und selbst dumm. Wem der Wein bei Tische bekommt, kann man an der Farbe der Individuen erkennen. Denen, die nach seinem Genusse blaß werden, ist er schädlich; denen, die roth bleiben, gesund; nachtheilig ist er aber auch denen, die auch nach mäßigem Genusse sehr bald eine höhere Röthe des Gesichts erhalten. Gute Weine müssen leicht durch den Körper gehen, beleben, oder wenn sie berauschen, kein Kopfweh und keine Trägheit hinterlassen. Die säuerlichen Weine sind dem zu Gicht

Geneigten schädlich; die süßen taugen nur für alte, kalte, schwache Naturen und für Wiedergenesende; jungen, vollblütigen Personen sind sie sehr schädlich; die rothen, herben Weine taugen nicht für die, so zur Verstopfung geneigt sind, und nicht für die, welche an Hämorrhoiden leiden, und leicht Congestionen nach dem Kopfe oder den Lungen erhalten; der Champagner ist allezeit schädlich, wenn er nach andern Weinen getrunken wird. Ueberhaupt ist es nachtheilig, mehrere Weinsorten hinter einander zu trinken: die Spannung und Erregung der Gefäße und Nerven verdoppelt und verdreifacht sich. Alle schwere Weine dürfen nur selten, und nur in geringen Quantitäten getrunken werden. Ueber Tisch getrunken, befördert der Wein die Verdauung nicht; vielmehr kann er sie stören. Sehr saure Weine sind dem Magen lästig und der Verdauung nachtheilig. Wer sie täglich trinkt, bekommt zuletzt ein kupferiges Gesicht, wenigstens eine kupferige Nase, die auch nicht selten ein Zeichen des Podagra's ist. Der schäumende Wein hat in seiner Wirkung mit dem Selterser Wasser viele Aehnlichkeit; er ist flüchtig, kühlend, und doch dabei erweckend; er berauscht zwar, betäubt aber nicht. Der mildeste Wein ist der Burgunder, der mit einer Menge von zusammenziehendem Extraktivstoff viel Zuckerstoff und ein ätherisches Oel von sehr kräftigem und eigenthümlichem Geruch verbindet. Dieser Wein ist das beste Getränk zur Beförderung der Verdauung, und kann unter allen Umständen empfohlen werden, wo der Magen an Verschleimung und Schwäche leidet. Auf ähnliche Weise zu empfehlen ist auch der alte Frankenwein; und man sagt schon im Sprichworte: Frankenwein, Krankenwein. Daß alle verfälschte Weine nothwendig schädlich sind, ist an sich klar; auf welche Weise die ver-

Digitized by Google

schiedenen Verfälschungen schaden, ist schon oben (§. 72.) auseinandergesetzt worden. Ueber die Wirkungen der weinartigen Fruchtgetränke s. gleichfalls obigen §. — Zunächst nun die Wirkungen des Bieres. Das Bier im Allgemeinen wirkt durch seine gelind reizende und nährende Kraft hauptsächlich auf die Verdauungsorgane. Das Gerstenbier nährt und erhitzt wenig, und geht langsam durch den Körper. Der Weizen gibt ein nährenderes, aber weniger gesundes Bier. Alle Biere geben schweres Blut, dicke Säfte, und befördern, wo Anlage dazu da ist, das Fettwerden. Das Bier ist also nur mageren, entkräfteten, oder arbeitenden Leuten heilsam. Menschen, die viel sitzen, phlegmatisch, träge, aufgedunsen sind, haben auf die Länge großen Nachtheil vom Genusse des Biers; er macht sie zu Verstopfungen, Wassersucht, Schlagflüssen geneigt. Alle jungen und zu alten Biere sind nachtheilig. Die ersteren verderben den Magen und erregen Blähungen; die letzteren zu viele Säure. Das Weißbier ist zwar sehr kühlend und erfrischend; aber es erkältet auch den schwachen Magen, und ist phlegmatischen, schwammigen Körpern durchaus nicht zuträglich, besonders wenn sie viel sitzen. In unseren Gegenden pflegen die Weißbiertrinker von Profession zuletzt an der Brustwassersucht zu sterben. Das bittere, braune Bier ist zwar sehr nährend und magenstärkend; allein, wie in der Leipziger Gegend das Wurzner und Merseburger Bier, zugleich erhitzend und verstopfend. Besonders darf solches Bier nicht zu Abend getrunken werden, weil es dem Schlafe nachtheilig ist. Das sogenannte Doppelbier (Bitterbier, Märzenbier) ist das schädlichste von allen. Es erhitzt, betäubt, berauscht, trocknet aus, verstopft und bringt heftige Wallungen hervor, um so mehr, wenn es mit erhitzenden oder gar betäubenden Kräutern angemacht ist; wie oft geschieht,

Digitized by Google

und wie denn der Zusatz namentlich von Töberlein (Sa-
men vom Töberich, Taumelloch, lolium temulentum),
um das Bier berauschender zu machen, eine wahre Bier-
verfälschung und unverantwortlich ist. Sogar ein Ue-
bermaß von Hopfen im Bier wird dadurch schädlich,
daß ein solches Bier zu schwer im Magen liegt, auch
leicht einen zu starken Andrang des Bluts nach dem
Kopfe und Neigung zu Schlagflüssen hervorbringt. —
Es ist jetzt nun noch von den Wirkungen des Brannt-
weins zu reden *). Er erhitzt das Blut mit allen seinen
Theilen und treibt es zu Kopfe. Wie der Wein die
Sinne und Glieder belebt, so lähmt sie der Branntwein,
bringt Mattigkeit und Trägheit hervor, und weil er für
den ersten Augenblick aufregt, so täuscht er mit einer
scheinbar erzeugten Kraft, und lockt dadurch zum fortge-
setzten, immer verderblicheren Genusse. Wer ihn häufig
genießt, schwächt damit den Magen, verengt die Einge-
weide, stumpft ihre Nerven ab, und macht, daß der
Trinker seiner Magenschwäche und dieser Abgestumpftheit
wegen wenig ißt. Uebrigens schadet der Branntwein
der Lunge empfindlich, indem er sie erhitzt und das
Blut widernatürlich nach ihr hintreibt; daher bei
Branntweintrinkern häufig Lungenentzündungen, Lun-
gengeschwüre, Lungenblutstürze. Widersteht die übri-
gens kräftige Lunge diesen Angriffen, so wirkt der
Branntwein auf das Nervensystem, erregt Schwindel,
Zittern der Glieder, Abnahme der Seelenkräfte, und
am Ende völlige Blödsinnigkeit. Gewöhnlich gehen
Eingeweideverstopfungen oder Wassersuchten vorher,
oder schließen die Scene. Stark arbeitenden Personen,
die übrigens gute Mahlzeiten halten, ist er eine Arznei.
Diesen stärkt er, mäßig genossen, die Eingeweide, und

*) S. Röver. S. 164.

Digitized by Google

macht ihnen ihre derben, nahrhaften Speisen verdaulicher. Auch bei nasser Witterung und Nebel, überhaupt in feuchten, nebelichen Gegenden, ist er solchen dienlich, die sich im Freien aufhalten müssen. Auch dient er zur Herzstärkung, wenn der Körper plötzlich erschöpft und eine Neigung zu Ohnmachten vorhanden ist. Im Zorne getrunken, erregt der Branntwein leicht Wahnsinn und Raserei; und in großer Menge genossen, hat er sich schon öfters im Magen von freien Stücken entzündet; und der Säufer mußte so eines elenden Todes sterben.— Der Punsch ist ein sehr heilsames Getränk nach Erkältungen, vorzüglich des Abends vor Schlafengehen; nur darf er weder nach dem Genusse des Weins, noch auch bei vollem Magen und nach starken Mahlzeiten getrunken werden. Er wird dann nicht verdaut, macht Säure und Schleim — weshalb ihn überhaupt die hiezu Geneigten nicht vertragen können — und erregt Kopfschmerzen. Er befördert, mäßig, nicht zu stark, und unter den angegebenen Bedingungen getrunken, die Ausdünstung vortrefflich und macht guten Schlaf.

§. 75. Genuß der Getränke.

Wie der Genuß der Speisen unter gewissen Bedingungen steht und an eine gewisse Ordnung gebunden ist, so auch der der Getränke. Der Naturmensch braucht vom Morgen bis zum Abend, wenn ihn der Durst zum Trinken mahnt, nichts als Wasser. Der Culturmensch, der oft das Wasser nicht einmal vertragen kann, und der oft nicht einmal vom Durste zum Trinken aufgefordert wird, muß dennoch trinken, und zwar, seinem Bedürfnisse nach, mancherlei und abwechselnde Getränke. Welche Getränke, in welcher Ordnung, in welchen Verhältnissen, dieß anzugeben ist ein nothwendiges Geschäft der Diätetik in dem Gebiete der Leibespflege. Das na-

Digitized by Google

türlichste Getränk bleibt immer das Wasser. Es fragt sich nur: wer darf Wasser trinken? und wenn soll er es, und wenn nicht? Das Wasser ist ein Getränk für den Gesunden überhaupt, und zu aller Zeit, wenn ihn der Durst mahnt. Dieß ist die allgemeine Antwort auf jene allgemeine Frage. Allein sehr viele Menschen sind nicht gesund im weitesten Sinne des Worts, und dennoch ist ihnen Getränk ein nothwendiges Bedürfniß. Es fragt sich also: was, wenn, wie sollen sie trinken? Der Zustand der Cultur hat eigene Einrichtungen hinsichtlich des Trinkens mit sich gebracht; man trinkt gleichsam vorschriftsgemäß. Man trinkt des Morgens, des Mittags, des Nachmittags, des Abends. Man trinkt nicht mehr die einfachen Getränke, welche die Natur darbietet, sondern man trinkt Getränke, wie sie die Kunst mannichfaltig bereitet. Eines ist der Gesundheit vortheilhafter oder nachtheiliger, als das andere. Wählen wir also, da die ganze neuere Einrichtung des Trinkens ein Uebel scheint, die beste Art, das Uebel zu ertragen und zu benutzen. Zunächst trinkt man des Morgens bald nach dem Aufstehen, um sich entweder, wo der Schlaf keine hinlängliche Erquickung gegeben, zu ermuntern, oder falls die erste Morgenfrischheit sich bald verliert, sich für die nächsten Stunden des Tages und der Arbeit zu ermuthigen und zu stärken. Gewöhnlich ist es ein reizendes Getränk, das man zu sich nimmt: Thee oder Kaffee. Wer des Morgens Thee genießt, und etwa die Speisen vom Abend noch nicht ganz verarbeitet hat, darf nichts Festes, als Semmel, Zwieback oder Butterbrot zum Thee genießen, sondern muß diesem Getränk das Geschäft der Förderung der noch übrigen Verdauung überlassen. So wird er vielleicht nach ein paar Stunden völlig frei, und befindet sich für den übrigen Tag wohl, wenn er nicht von neuem Fehler gegen die Verdauung

Digitized by Google

begehrt. Hat er aber des Abends gar nicht oder nur mäßig gegessen, und mahnt ihn der Magen gleich des Morgens an Nahrung, so ist es fehlerhaft, den Thee ohne Zusatz von etwas Festem zu genießen, und sich etwa gegen den Hunger mit einer Pfeife Tabak abzufinden, sondern ein Butterbrot, oder einige Semmelschnitte oder Zwiebacke sind nöthig, um dem Bedürfnisse des Hungers abzuhelfen und der erschlaffenden Eigenschaft des Getränks einen Damm zu setzen. Das Gleiche gilt vom Genusse des Kaffees zum Frühstücke. Wo des Morgens Hunger ist und nicht befriediget wird, da wirkt der Kaffee weit mehr auf das Blut und erregt weit leichter Wallungen, als wenn die aufregende Kraft des Kaffees durch etwas feste Nahrungsmittel gehemmt wird. Ohne Appetit aber etwas zum Kaffee zu genießen, ist ebenfalls fehlerhaft und nachtheilig. Hier ist, besonders zum Behufe der Leibesöffnung, eine Pfeife Tabak das beste Geleitsmittel, besonders bei Stubengelehrten. Wer sich nicht an Thee oder Kaffee gewöhnt hat, wird wohl thun, wenn er bald nach dem Aufstehen ein Glas frisches Wasser trinkt. Dieses befördert die Leibesöffnung noch besser, als jedes künstliche Mittel bei dem, der es vertragen kann. Wer es nicht kann, bei dem dienen im Sommer ein Paar Gläser Milch, wo möglich von der Kuh weg, im Winter am Feuer gewärmt mit etwas Zucker. Man muß einen sehr speisebedürftigen Magen haben, wenn man gleich des Morgens mit Suppen anfangen will, wie mit Bier- oder Mehl- oder Wassersuppen. Nur Arbeiter, welche bald zur Anstrengung des Tages aufgefordert werden, dürfen sich dieses erlauben, Leute von sitzender Lebensart und schwächlichem Körper nicht. Wer alles bisher Genannte nicht vertragen kann, und dennoch des Morgens ein Getränk zur Aufregung bedarf, mag eine Tasse Chokolade oder eine

Schale leichtes Warmbier trinken. Es gibt Personen, die sich gewöhnt haben, gar nichts zum Frühstücke zu sich zu nehmen und bis Mittag ohne Nachtheil zu fasten. Diese sind wohl am besten daran, denn sie sind die freiesten, indem sie nicht schon vom frühen Morgen an, Anderer Hülfe bedürfen, und nicht Gefahr laufen, sich gleich des Morgens die gute Laune zu verderben. Dagegen sind Andere nach ein Paar Stunden schon wieder der Nahrung bedürftig. Gewöhnlich wird nun ein eigentliches solides Frühstück genommen, und dazu auch Wein getrunken; was Manche hier zu Lande ein Super(inten)dentchen nennen. Wein zum Frühstücke taugt aber nicht, es müßte denn bei sehr schwachen Individuen seyn; und hier ist ein kleines Glas süßer, spanischer Wein, wenn man ihn echt haben kann, das Beste. Am besten ist es aber, den Wein des Morgens nicht zu bedürfen: denn er regt entweder auf, oder macht schläfrig. Manche nämlich machen den Fehler, daß, wenn sie sich auf das erste Glas Wein noch nicht erquickt fühlen, nach dem zweiten aber sich wohl befinden, sie nun, um dieses Wohlbefinden zu vermehren, noch ein drittes, viertes und fünftes hinzufügen, oder wohl gar die Flasche leeren, um nur nichts halb zu thun, uneingedenk des Sprichworts: le mieux est l'ennemi du bien. So gewöhnt sich der Mensch das Trinken an, und wird zuletzt aus dem Trinker ein Säufer. Was mit Vortheil getrunken wird, wenn denn ja des Vormittags getrunken seyn soll, ist ein Glas gutes Magenbier, etwa mit etwas Weißbrot und rohem Schinken, wenn ein begehrlicher Magen es verlangt. Am besten ist es aber, diese Gewohnheit nicht anzunehmen, wenn nicht ein wahres Naturbedürfniß sie nöthig macht. Ob des Mittags bei Tische getrunken werden soll, bezweifeln manche Aerzte. Ge-

Digitized by Google

wiß ist es aber, daß wenigstens die Gewohnheit des Trinkens bei Tische nicht schadet, nach dem alten: a consuetis non fit passio. Auf jeden Fall bedürfen auch die festen Speisen wenigstens einige Flüssigkeit, um leichter verdaut zu werden. Das beste Getränk nun aber bei Tische ist unstreitig das Wasser; erstlich weil es überhaupt das natürlichste Verdauungsmittel ist; zweitens, weil es sich mit allen Speisen, das Obst ausgenommen, wohl verträgt, und keine Gährung oder widernatürliche Zersetzung u. dgl. hervorbringt; drittens, weil es nicht zu mehrerem Genusse von Speisen aufregt, als das Bedürfniß verlangt und die Gesundheit verstattet. Und hier ist denn, nur nicht gleich nach der Suppe, die ja ohnehin flüssig ist, aber gegen Ende oder zu Ende der Mahlzeit ein Glas Wasser oder noch etwas mehr, nach und nach getrunken, sehr heilsam zur Auflösung der Speisen im Magen und zu Beförderung der Verdauung. Individuen mit schwächerem Magen mögen denn wohl gegen Ende der Mahlzeit ein Paar Gläser Wein trinken; und überhaupt ist der Wein, nach dem Genusse von Obst, das einzige unschädliche Getränk; nur darf es kein schwerer Wein seyn, aber auch kein zu geringer: denn ein Wein, der nicht den Magen erwärmt, taugt nicht zur Verdauung. Der beste Tischtrunk ist ein Glas leichter rother französischer Wein: denn der weiße Wein verträgt sich mit manchen Speisen nicht, z. B. mit Milchspeisen, und macht überhaupt leicht Säure im Magen, wenn er nicht recht gut ist; und um dieß zu seyn, muß er alt seyn; und aller alte Wein ist schwer; der schwere Wein aber erhitzt und erschwert die Verdauung. Bier bei Tische zu trinken, ist nicht rathsam, weil es leicht mit den Speisen in eine Art von Gährung geräth und Blähungen erzeugt. Wenigstens muß das

Bier,

Digitized by Google

Bier, was bei Tische getrunken werden soll, ein leichtes, gut ausgegohrnes, nicht junges, nicht hefiges Bier seyn. Das bittere und starke Magenbier, statt der Verdauung zu helfen, beschwert nur den Magen. Gleich nach Tische, oder wohl gar noch vor Tische ein Glas Liqueur zu trinken, ist nicht rathsam: das erstere nicht, weil bei mäßiger Sättigung kein künstlicher Verdauungsreiz nöthig ist, und eine unmäßige Sättigung nicht Statt finden sollte; das letztere nicht, weil der Magen nicht zu einem Bedürfnisse gereizt werden soll, das er nicht schon selbst hat, und weil das natürliche Bedürfniß nicht durch künstliche Reize, ohne Nachtheil der Gesundheit, erweitert werden darf. Eben so ist gleich nach Tische eine Tasse starker schwarzer Kaffee getrunken, nicht dienlich. Er beschleunigt durch seinen Reiz im Magen die Verdauung widernatürlich; er übereilt sie gleichsam, was der Gesundheit sehr nachtheilig ist. Nur nach einer zu starken Mahlzeit ist er ein gutes Förderungsmittel der Verdauung; aber es ist besser, ein solches nicht nöthig zu haben. Später, etwa zwei Stunden nach Tische, Kaffee zu trinken, besonders mit Milch, und vorzüglich nach dem Genusse von weißem Wein bei Tische, taugt auch nicht. Der Kaffee selbst übereilt die Verdauung; die Milch wird von der Säure der Speisen zersetzt, und der Rahm von der des Weines ranzig, so daß bitterer Geschmack und Aufstoßen entsteht. Der Kaffee nach Tische ist also nur Solchen zu gestatten, die eines schwächeren Magens wegen einen künstlichen Verdauungsreiz nöthig haben. Weit besser ist es, ein Paar oder einige Stunden nach der Mahlzeit ein Glas oder ein Paar Gläser gutes Magenbier zu trinken, welches nun die Speisen schon ziemlich verdaut findet, und nicht leicht mehr mit ihnen in Streit gerathen kann. Besonders gut ist dieser Genuß

zur sogenannten Vesperzeit, wo bei Leuten, die gut verdauen, sich wieder ein leichtes Bedürfniß nach Nahrung einstellt, das bei starker körperlicher Arbeit sogar zum Hunger wird. Hier sind ein Paar Gläser gutes Bier zu einem Butterbrote eine treffliche Kost. Bei der eigentlichen Abendmahlzeit und nach derselben, spät am Abend, taugt ebenfalls der Genuß des Bieres nicht; nämlich während des Essens oder gleich nach dem Essen nicht, aus dem oben angegebenen Grunde, und späterhin nicht, weil es den Körper aufregt, um so mehr, je stärker oder hitziger es ist, und weil es sodann die Nachtruhe stört. Biertrinker müssen nicht selten des Nachts zu wiederholten malen aufstehen, um die Bedürfnisse zu beseitigen, die eine Folge des späten und vielen Trinkens sind. Gleich nach dem Abendessen ist die eigentliche Zeit, vorzüglich in Gesellschaft von einigen Freunden, einige Gläser Wein zur Erquikkung nach der erschöpfenden Tagesarbeit und zur Vorbereitung eines guten Schlafs zu trinken. Nur darf dieser Genuß kein Gelag werden, und bis in die späte Nacht dauern. Bis kurz vor Schlafengehen bei der Flasche zu sitzen, bringt zwar vielleicht einen festen Schlaf von einer oder ein Paar Stunden hervor, hierauf aber ein Erwachen von widernatürlicher Munterkeit begleitet, so daß vielleicht nun der größte Theil der übrigen Nacht ohne Schlaf zugebracht wird, so daß der Mensch am Morgen ermüdet und abgespannt aufsteht, oder falls etwa gegen Tagesanbruch ein zweiter Besuch des Schlafs sich bei ihm einstellt, er nun ganz eigentlich in den Tag hineinschläft und aus der gewöhnlichen Ordnung gerissen wird, falls er eine solche hat. Der Wein, welcher in einem frohen Abendstündchen zur Labung und Erheiterung dienen soll, muß abermals kein schwerer Wein seyn, als welcher

Digitized by Google

vorzüglich für die Nacht beschwerlich werden würde. Dasselbe würde der Fall bei dem rothen Wein seyn, welcher das Gefäßsystem mehr aufregt, als der weiße, folglich erhitzt, und nur, eben wegen seiner erwärmenden Kraft, des Mittags, die Verdauung, wie gesagt, zu fördern, gut ist. Des Abends, nach leichterer Mahlzeit, ist dieß nicht nöthig; wohl aber bedürfen die den Tag über abgespannten Nerven eines Belebungsmittels; und dieses finden sie in der milden Kraft des weißen Weins, der, mehr kühlender Art, das Nervensystem für die Nacht beruhiget, indem er es erquickt. Freilich, wir wiederholen es, muß es kein alter Franken- oder Rheinwein seyn (denn dieser würde die entgegengesetzte Wirkung thun), sondern etwa ein guter, wo möglich einige Jahre gelegener Würzburger, oder ein ähnlicher. Von einem solchen kann ohne Nachtheil des Abends eine halbe Flasche getrunken werden, aber auch nicht mehr. Der Schlaf nach einer solchen Labung des, besonders bei Denkern, den Tag über abgespannten Nervensystems wird köstlich seyn, und das Erwachen am nächsten Morgen heiter und mit Aufgelegtheit zum neuen Tagewerke. Einige rühmen es, oder haben es an der Gewohnheit, vor Schlafengehen noch ein Glas Wasser zu trinken; allein dieses beschwert leicht den Magen und nöthiget in der Nacht zum Aufstehen, ist auch, wenn nicht ein zufälliger Durst dazu veranlaßt, etwa wenn man am Abend etwas Gesalzenes genossen, nicht nöthig; und in letzterem Falle wird der durch Salz erregte Durst besser durch mehrmaliges Mundausspülen mit frischem Wasser beseitiget. Will man der Verdauung wegen Wasser trinken, so geschieht es am besten während oder gleich nach der Abendmahlzeit und vor dem Genusse des Weines. Auch haben Manche die Gewohnheit, kurz

Digitized by Google

vor Schlafengehen ein Glas Liqueur zu sich zu nehmen, theils um das Entstehen von Blähungen zu verhindern, oder den Abgang derselben zu fördern, theils um sich dadurch einen baldigen und guten Schlaf zu verschaffen. Allein wer vorher Wein getrunken hat, hat dieses Mittel nicht nur nicht nöthig, indem es nach dem Genusse des Weines überflüssig in jeder Hinsicht ist, sondern es ist auch nachtheilig, weil sich der Branntwein mit dem Weine nicht verträgt, das Blut erhitzt und Kopfweh verursacht. Ueberhaupt ist der Genuß des Branntweins, als eines täglichen Belebungs- oder Magenreizmittels, nachtheilig, wenn er auch noch so mäßig angewendet wird, so daß etwa nur des Morgens und Abends, oder auch wohl des Mittags nach der Mahlzeit, ein kleines Glas getrunken wird. Es bleibt dieses Getränk immer ein widernatürlicher, für eine regelmäßige Verdauung unnöthiger, ja ihr nachtheiliger Reiz, welcher nur bei solchen Menschen ohne üble Folgen ertragen, ja sogar mit Vortheil angewendet wird, welche den Tag über, und zeitig vom Morgen an, starke körperliche Arbeiten vorzüglich im Freien und bei aller Witterung in jeder Jahreszeit verrichten und von starkem Körperbaue sind, auch sich den Genuß des Weines versagen müssen. Selbst der Wein ist bei denen, deren Verhältnisse es erlauben, ihn täglich zu genießen, wo möglich nicht zum täglichen Bedürfnisse zu machen. Es ist ein offenbarer Gewinn dabei, wenn dieß geschieht: denn erstlich wird der Genuß selbst, nach der Entbehrung, die man sich von Zeit zu Zeit auflegt, erhöhet, und zweitens kann auch der Wein, wenn er nicht zum gewohnten, unentbehrlichen Reize geworden ist, seine Wirkung besser thun, sey es um die Verdauung zu fördern, oder auch um das Nervensystem zu erquicken und zu bele-

ben. Ein einziges Glas mäßig kräftiger Wein nach mehrtägiger Entbehrung durchdringt den Körper mit mehr Lebensfeuer, als eine ganze Flasche des stärksten und kräftigsten, bei dem, welchem das Weintrinken zum unentbehrlichen Bedürfnisse und gleichsam zum täglichen und stündlichen Geschäfte geworden ist. Eben so ist es gut, was auch bereits bemerkt worden, daß man sich nicht an schwere Weine gewöhne, nicht blos weil sie den Körper erhitzen und das Blut verdicken, sondern auch weil sie den Körper und vorzüglich das Nervensystem allmählig für den Reiz des Weines überhaupt abstumpfen, und ihm seine wohlthätige Wirkung benehmen, so daß nicht selten Weintrinker, die nun durch die Macht der Gewohnheit keine Aufregung mehr vom Weine erfahren, zum Branntweintrinken ihre Zuflucht nehmen, und so den Körper allmählig zerrütten. Noch eine Bemerkung, welche Beherzigung verdient, ist, daß man es streng vermeide, nüchtern Wein zu trinken, oder ihn zu trinken, ohne etwas Festes dazu zu genießen, wären es auch nur einige Bissen Brot mit Salz und Kümmel oder dergl. Der Wein, in den leeren Magen gebracht, reizt diesen zu heftig, spannt alle Fibern desselben an, ohne der Muskelkraft des Magens ein Geschäft zu geben. Dadurch wird dieses Verdauungswerkzeug im höchsten Grade geschwächt, so wie durch seine gezwungene Aufregung auch das Gefäßsystem heftig erregt wird. Wallungen, Congestionen nach dem Kopfe, und Kopfschmerzen sind die nächsten Folgen dieses diätetischen Fehlers; und sie stellen sich um so stärker und peinlicher ein, je größer die Quantität des nüchtern genossenen Weines war, vorzüglich wenn dieser keine ganz reine Beschaffenheit hatte. Der Genuß des Weines steigt übrigens mit den Jahren, so daß gesunde Kinder und junge Leute gar keinen Wein, das reife Alter ihn nur in Zwischenzeiten und mäßig,

Digitized by Google

und lediglich das höhere Alter, ihn täglich und auch mehrmals des Tages zu sich nehmen darf. Eben so ist es mit den Constitutionen. Je lebensreicher diese, desto weniger nützt ihnen der Wein, je schwächer, schlaffer, abgestumpfter, desto nöthiger wird er. Wiefern die Temperamente an den Constitutionen lebhaften Antheil nehmen, kann man sagen: je feuriger das Temperament, also je mehr dem cholerischen und auch dem sanguinischen zugeneigt, desto mehr muß sich das Individuum des Weines enthalten; hingegen je kälter und schläfriger, desto mehr verträgt, ja bedarf es den Wein. Endlich, wie zu Anfang die Tageszeiten, so kommen nun zum Schlusse auch die Jahreszeiten bei dem Genusse des Weines in Betracht. Im Frühling und Sommer ist das Bedürfniß des Weines weit geringer, als im Herbst und Winter; jene ersten beiden bringen gleichsam die Lebenswärme und Erregung schon mit sich, da es hingegen während der Herrschaft der letzteren Jahreszeiten mehrerer künstlicher Reize bedarf, um das Leben auf demjenigen Grade der Erregung zu halten, der in und mit dem Leben zugleich auch Behagen fühlen läßt. Ein sicheres Zeichen, daß der Körper im Herbst und Winter den Wein mehr bedarf, ist, daß er ihn besser verträgt: denn die Quantität, welche im Sommer schon erhitzt, bringt im Winter kaum eine mäßige Wärme hervor. Kurz, der „das Menschenherz erfreuende" Wein scheint ganz für die traurigen Jahreszeiten geschaffen zu seyn, während die heiteren gleichsam durch sich selbst den Menschen aufregen. Und so viel von dem Genusse des Weines und der Getränke überhaupt.

Digitized by Google

Viertes Kapitel.

Von den Sinnesreizen.

§. 76. Die Sinnesreize überhaupt als Erregungsmittel.

Es ist früher (§. 16. 46.) hinlänglich gezeigt worden, wie das Leben durch Reize erregt wird, und daß diese Reize von doppelter Art sind, nämlich theils Kräfte der Natur (Stoffe), die als Ernährungsmittel von dem Organismus aufgenommen werden: die eigentliche Nahrung in Speisen und Getränken, und die atmosphärische Luft; theils äußere (physische) oder innere (psychische) Potenzen, welche die organische Empfänglichkeit nur erregend berühren im Erregungssysteme selbst: Sinnesreize im weitesten Umfange. Die erste Art ist in den drei ersten Kapiteln der Diätetik dieses Abschnitts abgehandelt worden. Es bleibt nun die Darstellung der zweiten Art zu verfolgen. Zuerst ein Wort über die Sinne selbst. Wir werden unser Leben durch Empfindung gewahr, und unser Leben selbst ist von Seiten seiner Empfänglichkeit eine fortgesetzte Empfindung, welche durch Reize bedingt ist, und bedarf daher immerfort der Aufregung durch Reize. Die Sinne sind die Leiter dieser Aufregung oder Lebensempfindung. Die Sinne sind die Vermittler zwischen den reizenden Potenzen der Natur und unserer Lebensempfänglichkeit. Diese Vermittlung geschieht durch eine Stufenreihe von Sinnen. Die niedrigsten Sinne sind die des Gefühls und Getasts. Das Gefühl wird durch Wärme und Kälte, das Getast durch Festes und Flüssiges gereizt. Die mittleren Sinne

Digitized by Google

sind die des Geschmacks und Geruchs. Beide werden auf verschiedene Weise durch die chemischen Bindungen und Zersetzungen der Naturpotenzen gereizt. Die höchsten Sinne sind die des Gesichts und Gehörs. Beide werden durch die elektrischen Verhältnisse der Naturpotenzen gereizt: das Gesicht durch das Licht und die Farben, das Gehör durch den Schall und die Töne. Alle diese Naturpotenzen sind gleichsam die Nahrung für das Sinnenleben, und diese Nahrung muß den Sinnen immerfort gegeben werden, damit durch die verschiedene Sinnenempfindung das Lebensgefühl immer von neuem erregt und stetig unterhalten werde. Was die Nahrungsmittel: Luft, Speisen und Getränke, für die organische Lebenserregung, das sind die Sinnesreize für die dynamische. Das Leben ist an Stoffe gebunden, aber es wirkt nur durch Kräfte; und diese Kräfte werden durch die Sinnesreize aufgeregt und unterhalten. Die Betrachtung des Einflusses der letzteren und seine Leitung gehört also wesentlich in die Diätetik des ersten Abschnitts der praktischen Seelengesundheitskunde: denn das Seelenleben selbst nährt sich von außen durch die Sinnesreize. Von welcher Art nun diese immer seyn mögen, so ist gewiß, daß sie unter dem allgemeinen Gesetze der Erregung stehen müssen, und nur diesem Gesetze zu Folge dem Leben zugeführt werden dürfen. Das Gesetz der Erregung spricht sich zunächst im Bedürfnisse aus. Wie jeder Sinn seinen Beitrag zur dynamischen Lebenserregung gibt, so hat auch jeder Sinn sein Bedürfniß, welches zur rechten Zeit und im rechten Maße befriediget werden muß, und auch von der Natur selbst befriediget wird. Allein die Sinneserregung ist auch zum großen Theile unter unsere Willkühr gestellt, und steht unter der Leitung unserer Zwecke. Der natürlichste und nächste unserer Zwecke ist, unser Leben immer frisch

Digitized by Google

und neu erregt zu erhalten. Und hier kommen uns denn die Sinnesreize als Erregungsmittel gleichsam von selbst entgegen. Allein eben weil sie unter dem Gesetze der Erregung stehen, so dürfen wir sie nicht gegen dieses Gesetz in Anwendung bringen. Leider aber wird dieß so häufig nicht beachtet, daß man ein ganzes Gesetzbuch gegen die Verletzung dieser Gesetze schreiben könnte, und gerade in Beziehung auf die niedrigsten Sinne. Fast in keinem Verhältnisse finden wir den Menschen so tief gesunken, als rücksichtlich der Sklaverei, in welche ihn die Sinnesreize verstricken, indem dieselben zunächst mit seinen physischen Trieben in Beziehung stehen, denen er nur gar zu leicht und gern den Zügel schießen läßt. Und nicht blos der Sklave seiner Sinne ist so häufig der Mensch, sondern eben so oft zugleich ihr Tyrann, namentlich was die Werkzeuge des Geschmacks und Geruchs betrifft. Jedoch nicht von den Mißbräuchen der Sinnesreize und den Vorschriften zur Abhülfe derselben kann jetzt zunächst die Rede seyn, sondern vor der Hand nur von der die Lebenserregung nicht gefährdenden, aber fördernden Anwendung derselben, die allein ein Gegenstand der Diätetik ist. Und hievon soll denn in der angegebenen Aufeinanderfolge der Sinne selbst in den nächsten §§. gehandelt werden.

§. 77. Reize der Gefühls- und Getasts-Organe.

Der Sinn des Gefühls ist durch den ganzen Organismus verbreitet und hat seinen Sitz in den Gefühlsnerven, die sich in Alles, was Membran heißt, verlieren. Das allgemeine Gefühl des Wohlbefindens oder Uebelbefindens wird uns durch diesen Nervenapparat zu Theil, und man nennt auch deshalb dieses Gefühl das

Gemeingefühl. In engerer Bedeutung aber versteht man unter Gefühlssinn den äußeren Hautsinn, der uns namentlich und zunächst von der uns umgebenden Atmosphäre Kunde gibt. Der Tastsinn ist ein conzentrirter Gefühlssinn, welcher in seiner vollsten Stärke in die Spitzen der Finger gelegt ist. Es gibt aber auch eine Vereinigung des Gefühls- und Tastsinnes, welche ihren Sitz in den äußeren Geschlechtstheilen hat. Das sogenannte Gemeingefühl ist das Resultat unseres leiblichen Gesammtzustandes und wird durch sämmtliche Lebensreize hervorgebracht, kann also hier nicht besonders berücksichtiget werden; aber einer näheren Auseinandersetzung fähig sind die Reize des äußeren Hautsinnes, oder des gemeinhin sogenannten Gefühlssinnes; ferner des Tastsinnes; und endlich, um es kurz zu sagen, des Geschlechtssinnes. Was zuerst die Reize des Hautsinnes betrifft, so ist der entgegengesetzte Reiz der Wärme und Kälte, jeder in seiner Art, ein wohlthätiger Lebensreiz, oder kann es wenigstens seyn. Es sind zwei Elemente, die uns denselben geben: die Luft und das Wasser; und was den Reiz der Luft betrifft, so kann derselbe durch die uns umgebenden Kleidungsstücke, so wie durch andere künstliche Hülfsmittel verstärkt oder geschwächt werden. Eine mäßige Wärme der Atmosphäre, die wir durch das Hautorgan empfinden, gibt uns ein sehr angenehmes Lebensgefühl, welches zu unterhalten wir auch auf alle Weise und gern bedacht sind. Wir befinden uns nur in mäßiger Wärme wohl; die Hitze, wie die Kälte, drückt uns nieder, und die letztere ist uns nur dann willkommen, wenn wir selbst schon im Körper eine lästige Hitze empfinden. Uns immer in mäßiger Wärme erhalten, heißt, uns immer in der rechten Lebenserregung erhalten, bei welcher wir zu allen Geschäften geschickt und aufgelegt sind. An mäßig warmen Tagen zu allen Jah-

Digitized by Google

reszeiten sorgt die Natur selbst für den gehörigen Wärmegrad; zu jeder Zeit, wo sie dieß nicht thut, müssen wir uns denselben zu bereiten suchen. Den Einfluß der Sommerhitze beschränken wir durch leichte Kleidung, durch Aufenthalt an schattigen, kühlen Orten, durch Vermeidung starker Bewegung, durch kühlende Getränke, durch Mäßigkeit im Essen, endlich durch kühlende Bäder, vorzüglich durch Flußbäder. Den Einfluß der Kälte halten wir ab, oder schwächen ihn, durch warme Kleidung, starke Bewegung, geheizte Zimmer, warme und geistige Getränke und durch reichliche Nahrung. Die warmen Bäder dienen zwar auch zu Erwärmung des Körpers; aber sie können nicht als Schutzmittel gegen die Kälte gebraucht werden, weil sie den Körper nur noch empfindlicher gegen die Kälte und gegen die nachtheiligen Einflüsse derselben empfänglicher machen. Dagegen sind sie in anderer Hinsicht als Hautreize sehr wohlthätig, indem sie die Abspannung nach körperlicher Anstrengung und Ermüdung, z. B. auf Reisen, fast augenblicklich heben und uns gleichsam ein neues Lebensgefühl verleihen. Jedoch ein eben so wohlthätiger Hautreiz, nur unter andern Umständen, ist der Reiz mäßiger Kälte, wenn nur der Körper derselben gehörigen Widerstand leisten kann, so daß wir nicht in den Zustand des Frostes gerathen, wie z. B. bei einem Spaziergange mit schnellen Schritten an heitern Winter- oder späten Herbsttagen. Auch dieser Reiz bringt in uns das Gefühl neuer Belebung hervor, und ist für unser Gesammtbefinden äußerst wohlthätig, vorzüglich wenn wir aus der Kälte dann wieder in eine mäßige Temperatur kommen. Im kranken Zustande bringt das Streichen des Körpers beim sogenannten Magnetisiren öfters auch einen wohlthätigen Hautreiz und eine angenehme Temperatur des Körpers hervor. Was die Vermeidung der Schädlichkeiten hin-

Digitized by Google

sichtlich der Hautreize betrifft, so finden die hieher gehörigen Vorschriften ihren Platz in der Verwahrungslehre. — Anlangend nun zweitens die Reize des Tastsinnes, so können sie zwar auch eine starke Lebenserregung hervorbringen, nur nicht für sich allein, sondern in Verbindung mit der Phantasie, die ihnen erst besondere Beziehungen gibt, namentlich und vorzüglich auf das Geschlechtsverhältniß; in welcher Hinsicht diese Reize zu suchen und zu unterhalten sehr leicht, ja zu allermeist, über die Grenzlinie unseres moralischen Bestehens hinausgeht. Auch gehören die Reize des Tastsinnes nicht zu den allgemeinen und nothwendigen Lebensreizen gleich denen des Hautsinnes, sondern die Erregung, die sie geben, findet nur unter zufälligen Umständen Statt, z. B. wenn wir einem wohlgebildeten Kinde begegnen, dem wir die Wange oder das Haar streicheln, wenn wir einem Freunde die Hand drücken, eine geliebte Person küssen (denn wo Berührung ist, ist auch Getast); wobei aber immer mehr oder weniger die Phantasie ins Spiel kommt. — Endlich, was den Geschlechtsreiz betrifft, so gibt dieser allerdings die höchste physische Lebenserregung; aber außerdem, daß er vorübergehend ist, ist es von denen, in welchen die Vernunft erwacht und zum höchsten Lebensgesetze geworden ist, einstimmig anerkannt, daß er nur unter Bedingungen, durch welche die moralische Existenz des Menschen nicht gefährdet wird, gesucht und genossen werden darf; in welchem Falle denn auch die Natur ihre höchste Lebensweihe und ihre schönsten Segnungen über diesen Genuß ausspricht, von welchem hier nur so viel gesagt werden darf, daß er bei dem echten Menschen nie, wie bei dem Thiere, ein blos sinnlicher ist.

Digitized by Google

§. 78. Reize der Geschmacksorgane.

Bekanntlich ist die Zunge der Hauptsitz des Geschmacks und das Hauptorgan desselben, obschon gewissermaßen die ganze Mundhöhle nebst den Lippen Theil an der Empfindung des Geschmacks nimmt. Bei jedem Genusse von Nahrungsmitteln werden die Organe des Geschmacks gereizt, und es ist nicht blos die substanzielle Kraft der Speisen und Getränke, als welche erst in den Verdauungsorganen, oder noch bestimmter, nachdem sie zu Saft und Blut geworden, ihre volle Wirksamkeit in der Ernährung des leiblichen Lebens beweiset; sondern es ist zuallernächst der Geschmacksreiz, welcher eine erregende, ja eine wahrhaft belebende Wirkung auf den Organismus hervorbringt. Wie erquickt nicht auf der Stelle ein Bissen kräftiges Brot und ein Schluck echter Wein, so wie beides nur die Zunge berührt! Nur der Geschmacksreiz kann diese erregende, diese belebende Wirkung haben. Daher in Ermangelung der Nahrung, oder anstatt derselben, Alles, was den Geschmack reizt, als erregendes oder belebendes Mittel dienen kann, wenn auch nur auf kurze Zeit: denn der Geschmacksreiz ist vorübergehend. Deshalb spirituöse oder ätherisch-ölige Substanzen auf Zucker, oder schon früher mit dem Zucker vermischt, z. B. Pfeffermünzküchelchen, häufig von schwachen Personen, die öfters eine Erregung bedürfen, zu diesem Behufe angewendet werden. Bringt man doch Ohnmächtige, oder die in Ohnmacht fallen wollen, nicht selten wieder zu sich, indem man ihnen etwas Naphtha u. dgl. in den Mund gibt. Daher auch der Ursprung der Genäschigkeit, die gar nicht den Zweck hat, zu essen, um den Leib zu nähren, sondern blos, wie man sich ausdrückt, den Gaumen zu kitzeln. Ja, die ganze Kunstküche, deren Zielpunkt der haut-gout ist,

Digitized by Google

verdankt ihren Ursprung und ihre Ausbildung dem Geschmackssinne. Ohne den Zauberreiz dieses Sinnes wäre nie ein Almanac des Gourmands entstanden. Fast mehr als der Magen ein Vater, ist die Zunge eine Mutter vieler Künste; und der Magen, welcher den Tabak als einen tödtlichen Feind haßt, hätte nie zur großen Erfindung des Tabakkauens oder Rauchens begeistert, wenn es nicht der Geschmackssinn gethan hätte, der, wenn Anfangs auch unangenehm, aber doch immer lebhaft vom Reize des Tabaks erregt wird, der vor den Süßigkeiten und vor den ätherisch-öligen oder spirituösen Stoffen den Vorzug hat, daß er den ganzen Tag unausgesetzt unterhalten und eine fortgesetzte, unversiegbare Erregung bewirken kann. Ja, durch eine geniale Potenzirung ist der Reiz des Tabakkauens und Rauchens in den Cigarren verschmolzen worden, und Rauch und Saft des Tabaks wirken nun vereinigt, um das träge Nervensystem vor dem Einschlummern zu bewahren, und nebenbei auch die trockene Kehle zum reichlichern Trinken von Bier am Tage, von Punsch des Abends anzuregen. Es ist hier nicht der Ort, über die Nachtheile des Tabaksrauchens, oder über die Vorsichtsmaßregeln bei seinem Gebrauche, zu sprechen. Bei wem es einmal zur Gewohnheit geworden ist, bei dem gehört es auch unter die Lebensbedürfnisse; und es gibt viele Gelehrte, die nicht eher sich an den Schreibtisch setzen können, als bis sie ihre Pfeife angezündet haben, und denen die Gedanken zugleich mit der Pfeife ausgehen. Demnach ist bei denen, deren Lebenserregung zum großen Theile auf dem Tabak beruht, nur an Vorschriften zu denken, durch welche sie diesen Zweck am sichersten erreichen. Und hier ist eine allgemeine diätetische Regel anwendbar, nämlich diese: je gelinder ein Reiz ist, und je weniger anhaltend, desto weniger erschöpft er die Er-

regbarkeit, folglich desto stärker und länger dauernd ist der Genuß. Diese Regel, auf den jetzigen Fall angewendet, führt zu folgenden Maßregeln: Erstlich, damit der Reiz des Tabaks nicht durch seine Stärke den Organismus abstumpfe, muß der Tabak selbst nicht zu stark oder schwer seyn, als was er theils durch die Beschaffenheit des Blatts, theils durch die Beize wird; doch bei weitem mehr durch die letztere, da man die Kunst erfunden hat, durch die Kraft der Beizen den schlechten Tabak gut zu machen. Da man nun den Tabak nicht umschaffen, und aus schwerem, d. h. das Nervensystem allzusehr erregenden, leichten machen kann, so ist es am besten, jenen bei Seite zu lassen. Allein es ist mit dem Tabak, wie mit dem Branntwein: der fortgesetzte Genuß stumpft ab und macht stärkere Reize nöthig; daher denn schwerer Tabak, zum Nachtheil des Nervensystems, immer gesucht werden wird. Denn gleichgültig bleibt seine Wirkung nicht; nur der Raucher wird gleichgültig dagegen, d. h. er verliert den Geschmack, damit aber auch zugleich den eigentlichen Gewinn für seine Mühe, nämlich die Erregung, die Ermunterung, die Erheiterung. Er raucht fort, blos weil er es nicht lassen kann, weil er etwas im Munde haben, weil er durch das Rauchen eine gewohnte Thätigkeit unterhalten muß, die bei ihm zur Passion geworden ist. Was ist nun besser? Den schweren Tabak fortrauchen, ohne davon afficirt zu werden, oder leichten Tabak rauchen und Genuß davon haben? Wie wäre dieß möglich! Sehr leicht: man hemme nur den Pendelschwung des Tabaksrauchens, man rauche seltener, und der Geschmack wird wiederkehren, und deshalb auch das Bedürfniß des schweren Tabaks verschwinden. Jeder Raucher lobt die Morgenpfeife vor allen. Warum? weil die Nacht einen Waffenstillstand zwischen dem feindlichen Reize und der Zunge ge-

Digitized by Google

schlossen hat (obschon es Leute gegeben, die auch im Schlafe noch fortrauchten); und so ist der Reiz am Morgen etwas Neues. Je mehr Pfeifen am Tage geraucht, desto weniger Wohlgeschmack am Tabak. Kurz, wer den Zweck: Ermunterung, leichte Anregung zur Arbeit, durch das Tabakrauchen erreichen will, der rauche wenig, und vorzüglich keine Cigarren, die nur den Kopf einnehmen und erhitzen, aber nicht leicht und heiter machen. Nur Schiffsleute, und überhaupt Leute, die viel im Freien und rauher Witterung ausgesetzt, dabei von robustem Körper und wenig erregbarem Nervensysteme sind, mögen ohne Nachtheil, wie Cigarren, so auch schweren Tabak, und anhaltend, ohne Nachtheil schmauchen; je zarter aber das Nervensystem, je schwächlicher der Körper überhaupt, desto mehr muß dieser heftige und widernatürliche Erregungsreiz vermieden werden, desto leichter muß das Kraut, und desto seltener sein Genuß seyn. Am wenigsten darf der Tabak gleich vor Tische geraucht werden: er verdirbt den Appetit; eben so nicht gleich nach Tische: er verdirbt die Verdauung; endlich eben so wenig des Abends spät oder gar kurz vor Schlafengehen: er verscheucht den Schlaf. Ganz vorzüglich störend in dieser Hinsicht ist der Rauch der Cigarren, der eine ganz widernatürliche Munterkeit erzeugt, und dessen intensivere Kraft man auch schon daraus abnehmen kann, daß er sich, weit mehr als gewöhnlicher Tabaksrauch, an die Kleider hängt. So viel von diesem Reize der Geschmacksorgane, den wir nicht so ausführlich behandelt hätten, wenn sein Erzeuger nicht gleichsam eine Art von Nahrung in neuerer Zeit geworden wäre, die gerade recht oft denen ein widernatürliches Bedürfniß geworden ist, denen dergleichen Reize am meisten schaden, nämlich Leuten von ge-

schwäch-

Digitized by Google

schwächtem Nervensystem, welches auf alle Weise geschont, und weder eigentlich gereizt, noch abgestumpft werden sollte.

§. 79. Reize des Geruchsorgans.

Schon die frische Luft reizt das Geruchsorgan und erregt durch dasselbe das Nervensystem, oder vielmehr zunächst das Gehirn, mit dem es durch die Geruchsnerven in unmittelbarer Verbindung steht. Uebelriechende, in die Atmosphäre aufgenommene Stoffe beleidigen dieses Organ, scharfe verletzen es, wohlriechende erquicken oder betäuben es, je nachdem sie mild und mäßig oder übermäßig und streng sind. Daß man den Geruchssinn von jeher für keinen unedlen Sinn und die angenehmen Reize desselben für einen großen Genuß gehalten hat, sieht man daraus, daß man es sogar den Göttern beilegte, denen der Duft des Weihrauchs und der Opfer eine Art von göttlicher Nahrung war. Dieses Organ ist im Stande, den Menschen bis zur Ohnmacht zu afficiren und aus der Ohnmacht zu erwecken. Seine Reize sind also nicht gleichgültig. Sie sind höchst mannichfaltig. Alles Riechbare aus dem Mineral-, Pflanzen- und Thierreiche ist ein Reiz des Geruchsorgans. Feindselig sind ihm die mineralischen Dämpfe, z. B. der Schwefel-, Steinkohlen- und Arsenikdampf, die narkotischen Pflanzenstoffe, verrottete Pflanzen- und verwesende thierische Theile. In Beziehung auf alle diese Reize ist das Geruchsorgan ein Wächter des Lebens, an die Hauptpforte desselben, das Respirationsorgan, hingestellt. Bei jedem Athemholen ziehen wir den Luftreiz in das Organ des Geruchs. Was dieses Organ beleidiget, beleidiget auch die Lungen. Wir sollten uns also dasselbe immer zugänglich und empfänglich für die Reize

der in der Atmosphäre aufgenommenen Stoffe erhalten, nicht dasselbe durch eingebrachte körperliche Stoffe verschließen oder verstopfen, wie eine unsinnige Mode Vielen zum Gesetze gemacht hat. Wie eine Menge schädlicher, so gibt es auch eine Menge wohlthätiger Reize für dieses Organ, die wahre Erregungsmittel des physischen Lebens sind. Der Geruch frisch gemäheter Wiesen, der Blumen, Blüthen und Früchte, ja ganzer Wälder, wie der balsamische Duft der Birken, des Nadelholzes, ferner der Geruch der dampfenden Speisen (besonders für Schmecker, wenn sie an einer Küche vorbeigehen), hat etwas ungemein Belebendes. Man könnte mit diesen mannichfaltigen Reizen des Geruchsorgans zufrieden seyn, die uns aus Feldern, Wäldern und Gärten, ja von jedem Blumenstrauße entgegenkommen; allein man ist es nicht. Man hat die Kunst erfunden, das schläfrige Gehirn durch den scharfen Reiz eines schmuzigen und schmuzig machenden Pulvers zu erwecken, das man zum Danke für seine Anfangs widernatürliche Aufregung und spätere Abstumpfung der Geruchsnerven und des Gehirns hier und da in goldnen, mit Diamanten besetzten Behältnissen bewahrt. Wenn der Rauchtabak durch seine eigene narkotische Natur und seine scharfen Beizen nachtheilig ist, so ist es der Schnupftabak, außer jener narkotischen Beschaffenheit, durch die ihm oft beigemischten ätzenden Stoffe, als: Spießglas, Salpeter, Salz, Gewürze u. dgl., welche sämmtlich den Reiz in der Nase vermehren sollen, aber durch diesen Reiz das Geruchsorgan nur desto mehr abstumpfen. Bei starken Schnupfern wird der Geruch selbst verdorben, ja vernichtet; der widernatürlich herbeigelockte Nasenschleim vermischt sich mit dem schwarzen Pulver zu einem Kitte, der die ganze innere Nase überzieht, ausfüllt

Digitized by Google

und verstopft, so daß der Schnupfer keinen Athem durch die Nase holen kann, und in der Nacht mit geöffnetem Munde athmen und dazu schnarchen muß; was mancherlei Nachtheile mit sich führt. Durch den immerwährenden Reiz der allzuhäufig genommenen Prisen wird nicht selten die Nase wund, ihre Schleimdrüsen entzünden sich, eine scharfe Feuchtigkeit fließt aus, läuft wie aus einer Dachrinne zu den Mundwinkeln herab und benagt die Haut. Allmählig verdirbt auch die in der Nase aufgehäufte Masse und nimmt einen ekelhaften Geruch an, der die Annäherung der Schnupfer an andere Personen widrig macht, und das Sprechen mit ihnen, wenn sie uns hart an den Leib treten, erschwert, so daß man vor ihrem übelriechenden Nasenbrodel den Athem anhalten muß; was um so unangenehmer wird, je öfter man mit solchen Personen in enger Nähe beisammen seyn muß, wie beim Unterricht in Sprachen, Musik und Zeichnen. Man hat den Schnupftabak für mancherlei Beschwerden, als Augenweh, Kopfweh, die sogenannte Kopfgicht, den Stockschnupfen u. s. w. empfohlen, und manche Personen halten ihn in dieser Hinsicht für unentbehrlich. Wenn dem so ist, so wird wenigstens sein unmäßiger, seinen eigenen Reiz abstumpfender Gebrauch nicht zu Hebung jener Uebel behülflich seyn. Auch Pulver von aromatischen Kräutern werden zu diesem Behufe angewendet; und bei diesen ist der Mißbrauch weniger zu besorgen. So viel von den Reizen des Geruchsorgans.

§. 80. Reize des Gesichtsorgans.

Der natürliche und einzige Reiz des Auges, als Lichtorgans, ist eben das Licht, rein oder in Farben gebrochen. Schon das neugeborne Kind sucht und saugt

Digitized by Google

gleichsam das Licht begierig auf. Ohne Licht verliert das Auge seine Kraft und seine Gesundheit. Die Dunkelheit schwächt das Auge, und macht, daß sein natürlicher Reiz, das Licht, ihm zum Krankheitsreize wird. Doch nicht blos das Auge, sondern auch das ganze Leben wird durch das Licht erregt und in Bewegung gesetzt, so wie durch die Abwesenheit des Lichts herabgestimmt. Ein trüber Tag macht auch uns trübe und düster, und ein heiterer heitert uns auf. Daher der Frühling und Sommer hauptsächlich ihrer heiteren und langen Tage wegen uns so beleben; wir leben in jenen schönen Jahreszeiten gleichsam im Lichte; der Herbst aber und der Winter, mit ihren trüben und kurzen Tagen, drücken uns nieder, und die künstliche Erhellung der langen Abende gibt nur einen schwachen Ersatz für die Abwesenheit des Lichtausstrahlenden Tagesgestirns. Weller, in seiner Diätetik für gesunde und schwache Augen, sagt S. XIV.: „Das Licht ist es, welches nicht allein das Auge in seiner Kraft erhält, sondern auch durch dasselbe auf den ganzen Körper den günstigsten Einfluß zeigt. Sind die Augen des Lichts beraubt, so sinken allmählig die Kräfte des ganzen Körpers zurück; es geht dem Menschen wie der Pflanze, die ohne Licht nur kümmerlich ihr Daseyn fristet und weit früher hinsiechet und verdorret, als die im freundlichen Scheine der Sonne.“ Der Lichtreiz ist also einer der wohlthätigsten Reize für das gesammte Leben, und es ist auch aus diesem Grunde die Pflege des Gesichtssinnes eine der ersten diätetischen Pflichten. Zu vieles, zu helles, grelles Licht schadet bekanntlich den Augen eben so sehr, als die gänzliche Entziehung desselben, z. B. der Glanz der Sonne, eine Schneefläche u. s. w. So kann auch der schnelle Uebergang von der Dunkelheit zu einem hellen Lichte,

Digitized by Google

z. B. ein heftiger Blitz in der Nacht, dem Auge tödtlich werden. Auch der Lichtreiz bedarf deswegen einer besondern Temperatur, so wie der Luftreiz. Dieß gilt vorzüglich in Beziehung auf unsere Arbeiten. Welche Arbeit gibt es wohl, zu der man das Licht nicht bedarf? Bei zu vielem Lichte arbeiten, schadet aber eben so sehr, als bei zu wenigem. Ein Zimmer mit weißen Wänden, besonders wenn es einen großen Theil des Tages von der Sonne getroffen wird, ist demnach zur Arbeit sehr untauglich. Eben so untauglich zur Arbeit ist ein Zimmer mit wenigem Tageslichte, z. B. in engen Hofstuben. Des Abends bei trübem Lampenschimmer arbeiten ist eben so nachtheilig, als bei allzuhellem Kerzenscheine. Auch ein einseitiger Lichtreiz schadet; daher sind die Lichtschirme, durch welche das ganze Zimmer verdunkelt und nur etwa der Tisch erhellet wird, an dem man schreibt oder lieset, nachtheilig, besonders wenn das Licht von der hellen Flamme einer Astrallampe auf das Papier geworfen wird. Zu grelle Farben, die das Auge treffen, sind eben so schädlich, namentlich und vorzüglich die rothe; dagegen findet das Auge bekanntlich in der grünen Farbe, z. B. bei einem Spaziergange im Walde, auf Wiesen, die angenehmste Erholung nach Anstrengungen der Sehkraft. Das Licht zur Nacht, beim Schlafen, noch in Anspruch zu nehmen, ist eine schädliche Verwöhnung. Der Reiz des Nachtlichts wirkt auch durch die verschlossenen Augenlider, und beunruhiget die Augen. Nur die völlige Ruhe des Organs läßt es zu neuer Kraft gedeihen. Schwache Augen bedürfen, wie ein schwacher Magen, eines stärkeren Reizes; der stärkere Lichtreiz wird den Augen durch die Brillen verschafft, und kann, wenn er nicht übermäßig ist, die gesunkene Erregbarkeit wieder heben, aber auch überreizen und

Digitized by Google

lähmen, wenn er zu stark ist. Brillen an hellerleuchteten Orten, wie in Theatern u. dgl. zu brauchen, ist nachtheilig, weil zu viel Lichtreiz in das Auge fällt, und um so nachtheiliger, je schärfer die Gläser sind und je genauer sie die Formen und Farben der Gegenstände erfassen, indem hiebei die Augen widernatürlich angestrengt werden, obschon das genaue Erkennen sonst dem Auge wohlthätiger ist, als das matte Auffassen der Gegenstände in unbestimmten, undeutlichen Begrenzungen. — Wie das Licht, so sind auch die Farben für das Auge ein belebender Reiz, wenigstens können sie es seyn, wenn sie nicht entweder zu grell oder zu todt sind, sondern selbst hell und lebendig, und zwar entweder blos in bunter Mischung, oder in einer Harmonie, die auf abgewogenen Verhältnissen des Contrastes beruht. Letztere ergötzt mehr das geübte und gebildete Auge des Künstlers, des Kenners; erstere mehr das ungebildete des Kindes, des Naturmenschen überhaupt. Wer erinnert sich nicht aus seiner frühesten Jugend noch mit Freude des Anblicks der bunten Lichter! Wer sieht nicht im Frühjahre mit Vergnügen ein buntes Hyacinthen- oder Tulpenbeet! Wer mag nicht gern mit dem Auge auf dem bunten Regenbogen über dunklem Grunde verweilen! Und ferner: wie ergötzen nicht die Farbenmischungen eines gut gemalten Zimmers oder Saales, einer guten Theaterdecoration, noch mehr die eines Gemähldes von Meisterhand, und noch mehr die einer lebendigen Schönheit! Kurz, Alles, was durch Farbe und Form das Auge angenehm berührt, ist ein belebender Reiz für dasselbe, und durch das Auge für den ganzen Menschen; und zwar nicht blos durch die mit den gesehenen Gegenständen zugleich in uns erwachenden Bilder, oder Gefühle, oder Ideen: sondern unmittelbar durch die Far-

Digitized by Google

ben und Formen selbst. Das Auge ist der Farben- und Formensinn, wie es und weil es der Lichtsinn ist: denn das Licht kann sich an den Gegenständen nur durch Farbe und Form verkündigen. Das Geschäft des Auges selbst ist kein anderes, als das Gestalten, oder vielmehr das selbstthätige, lebendige Abspiegeln von Farbe und Form. Je farben- und formreicher daher die Gestalten, desto mehr Nahrung gleichsam für das Auge; und umgekehrt, je farben- und formloser, d. h. je dunkler und unförmlicher die Gegenstände, desto mehr bleibt das Auge unbefriediget. Man sieht daher, wie sehr bei heiterem Wetter in guter Jahreszeit Spaziergänge in anmuthige Gegenden, besonders das Ersteigen von Bergen mit großen Aussichten (die Bewegung in freier Luft und alle übrigen, die Erheiterung begünstigenden Einflüsse abgerechnet), erregend und belebend wirken, vermöge des vielfältigen und lebendigen Reizes auf das Gesichtsorgan. Wir können dieß am besten schon an dem Vergnügen abnehmen, welches wir an einem wohl gelungenen Panorama haben, ja schon an der Betrachtung illuminirter Landschaften, z. B. von Schweizergegenden, wo blos das Auge geschäftig ist, und die Einflüsse von Bewegung und freier Luft ganz wegfallen. Kenner haben die Bemerkung gemacht, daß öftere und anhaltende Ernährung des Auges mit der Harmonie der Farben und Formen in Kunstwerken dasselbe dergestalt übt, und seine Empfänglichkeit für Farben- und Formen-Harmonie ausbildet, daß es nun auch die Reize der Naturschönheiten gleichsam künstlerisch betrachten lernt, und von der Harmonie der Natur weit lebhafter ergriffen und erregt wird, als früherhin. Ein Gewinn, durch welchen die Reize des Gesichtssinnes in ihrer Wirkung auf das Leben bedeutend erhöhet werden. So viel hievon.

Digitized by Google

§. 81. Reize des Gehörorgans.

Wie das Auge vom Licht, so wird das Ohr vom Schalle erregt, und der Gehörsinn durch die Mannigfaltigkeit der Töne in seiner Lebendigkeit erhalten. Unser Leben, wiefern es nicht von Tönen berührt und geweckt wird, verliert sehr viel von seiner Empfänglichkeit und Munterkeit, auch ganz abgesehen davon, daß die Töne die Elemente der Sprache sind, welche wir als die Quelle der höchsten Bildung anzuerkennen haben. Eine tiefe Stille um uns her, auch wenn sie nicht lange anhält, wie in einer großen Versammlung von Menschen, hat etwas Beengendes und Beunruhigendes; beängstigend aber und Furcht erregend wird sie, wenn sie sich über weite Räume verbreitet, und einen langen Zeitabschnitt einnimmt. So die Stille in einer Einöde. Der Mensch sucht überall das Leben, und als die Bürgschaft des Lebens die Bewegung, und als die Bürgschaft der Bewegung den Schall, Ton, Klang oder Laut. Ein lautloses, unhörbares Nahen eines sichtbaren Wesens hat etwas Gespenstisches an sich, und erregt Grausen. Schon ein stummes Leben hat etwas uns Entfremdetes; daher Schiller hieran den Aufenthalt des Tauchers im Meeresgrunde so schön aufgefaßt hat in den Worten:

Unter Larven die einzige fühlende Brust,
Von der menschlichen Rede so fern.

Allein nicht blos das Schweigen und die Lautlosigkeit hat für uns etwas Widriges, sondern auch der Schall oder Ton selbst, wenn er entweder einförmig ist, wie z. B. der Pendelschlag einer Uhr, oder eine Dissonanz enthält, wie das Miauen einer Katze. Beides ist nicht sowohl ein Reiz für das Ohr, als vielmehr eine Marter. Hingegen, wo eine, wenn auch

Digitized by Google

noch so geringe Mannichfaltigkeit des Schalles oder Tones Statt findet, die nur keine Disharmonie ist, wird das Ohr angenehm aufgeregt und bewegt, wie z. B. durch das Säuseln eines Baumes, das Rieseln eines Baches, das Rauschen eines Wasserfalles, das Klingeln und Läuten und zugleich das Blöken und Brüllen weidender Heerden. Doch nicht zu vergleichen ist Alles dieß mit wirklicher Harmonie der Töne von Instrumenten in der Musik, und vorzüglich des mehrstimmigen Gesanges. Wer kennt nicht die Erregung, die Erweckung, die Erhebung durch die Musik, die doch zunächst den Sinn erfüllt und nur durch den Sinn in die Seele tritt. Dieser Reiz des Gehörorgans ist einer der mächtigsten Lebensreize; und wer nicht mehr durch Musik zu erregen ist, muß ganz abgestumpft seyn, oder eine gleichsam angeborne Unempfänglichkeit für diese Himmelstochter besitzen, die aber zugleich der Beweis einer großen Lebenslücke ist. Kurz, der erste unter allen Reizen des Gehörorgans ist die Musik, und bei ihm allein soll die jetzige Darstellung kurz verweilen. Das roheste Volk hat das Bedürfniß der Lebenserregung durch Musik, sey sie auch noch so rauh und ungebildet, wie das Klappern, Klingeln, Schnarren, Trommeln u. s. w. Die Musik ist die Seele des Tanzes, auch bei den wildesten Völkern, und der Tanz ist der fröhlichste Ausdruck des Lebens. In dem Maße, wie die Cultur wächst und das Leben sich steigert, verlangt auch das Ohr eine feinere Nahrung, bis zu den Symphonien eines Haydn, Mozart, Beethoven hinauf. Nicht leicht wird ein Gebildeter unter uns lange Zeit ohne den Genuß der Musik leben können, sey es im Schauspiel, oder im Concert, oder in der Kirche, oder mindestens, und oft am erfreulichsten, im häuslichen Zirkel. Die Musik,

Digitized by Google

schon nach der Bemerkung der Alten, hat eine Doppelkraft: eine befeuernde und eine besänftigende. Was will man mehr? Es kommt nur darauf an, daß man dem Ohre nicht zur Unzeit, nicht im Uebermaße, und stets die rechte Nahrung gebe, sonst geschieht es wie bei der Kost des Magens, daß auch das beste Gericht schädlich wird. Die rechte Zeit, das Ohr und dadurch den ganzen Menschen durch Musik zu beleben, ist, wenn er abgespannt ist durch die Arbeit des Tages, aber doch für neue Belebung durch den edlen Sinn des Gehörs empfänglich genug: denn Empfänglichkeit für den Reiz des Gehörsinnes ist die erste Bedingung zum Genusse der Musik. Wer die ausgesuchteste Musik hört, ohne empfänglich dafür zu seyn, gleicht ganz dem, der zu einem Gastmahle geht, ohne hungrig zu seyn. Nun mag uns aber die Musik noch so sehr befriedigen, ja entzücken, so gibt es doch einen Punkt, wo wir mit dem Genusse endigen müssen, oder wir werden übersättigt. Diese Uebersättigung ist, wie jede, sehr nachtheilig: denn sie bringt das Gefühl des Ueberdrusses, der Ueberladung hervor. Das Leben wird also nicht erquickt, nicht erregt, nicht erhoben, sondern ermüdet, belästiget, abgestumpft. Eine ähnliche nachtheilige Wirkung erfolgt, wenn der Musikreiz dem inneren Bedürfnisse nicht entsprechend ist: denn die Sinne sind ja doch nur die Diener des inneren Lebens. Eine Trauermusik bei heiter gestimmtem Gemüthe, oder eine heitere bei dem zur Trauer gestimmten, muß nothwendig einen inneren Widerspruch erregen und den Zweck verfehlen. Zuweilen will das Ohr leicht unterhalten seyn, andere male begehrt es eine reiche und tiefe Fülle von Tönen. Nun ist zwar bei keinem Bedürfnisse die Befriedigung so mißlich, wie bei der Musik: denn man kann sie nicht zu aller Zeit

und unter allen Umständen haben; jedoch eine Musik nicht zu hören, zu der man nicht gestimmt ist, steht doch meist in unserer Gewalt. Wir müssen uns also nicht zwingen, Musik zu hören; wir gewinnen nichts dabei. Gleichwohl bleibt es dabei, daß eine schöne Musik zu rechter Zeit, im rechten Maße, am rechten Orte, eines der schönsten Erweckungsmittel des Lebens, und nicht blos des sinnlichen, sondern des geistigsten, höchsten ist, aber freilich vermittelt durch ein sinnliches Organ, wiewohl durch das edelste und höchste, das wir besitzen: denn es ist das Organ, das den Geist auf das Tiefste und Innerste vernimmt, tiefer und innerlicher, als das Auge, zu dem der Geist doch nur auf der Oberfläche spricht; dahingegen, zwar nicht der rohe Klang, aber doch der bedeutungsvolle Ton den Kern unseres Wesens berührt, durchdringt, erfüllt, und in der Rede, wie im Gesange, uns vollständig anspricht. Also, eine wahre Nahrung für das Leben ist der Reiz der Musik, für welche das Ohr geschaffen scheint, oder vielmehr, welche dem Ohre, gleichsam der äußeren Vernunft, als erfreuliche Zugabe für dessen ernstes Geschäft, zugetheilt worden ist.

§. 82. Wechsel der Sinnesreize.

Die Natur unserer Verhältnisse selbst bringt es mit sich, daß wir nicht immer den gleichen Sinnesreizen ausgesetzt sind, oder uns denselben zuwenden können. Wir können nicht immer das frische Luftbad genießen, nicht immer im Flusse oder in der Wanne baden, nicht immer küssen, nicht immer schmecken und riechen, nicht immer eine schöne Gegend oder Kunstwerke sehen, oder uns einer Opern- oder Concertmusik u. s. w. erfreuen. Ueberhaupt, obschon wir unsere Sinne zu allen Zeiten nöthig haben, können wir ihnen

doch nicht zu jeder Zeit eine besondere Pflege schenken, sondern sie sind, was man sagt, meist im Dienste, wie Hausgesinde, und können nur von Zeit zu Zeit Freiheit erhalten, sich jeder nach seiner Weise zu ergehen, und auch dann nicht alle auf einmal, sondern jeder zu seiner Zeit, d. h. zu der Zeit, wo der Genuß der ihm eigenthümlichen Reize der Oeconomie des Lebens am förderlichsten ist. Der Wechsel der Sinnesreize braucht also gar nicht ängstlich gesucht zu werden; das Leben führt ihn schon von selbst herbei. Auch würde der dem Leben keinen großen Dienst leisten, der einen Sinn vor dem andern begünstigen und beschäftigen, und in dieser Einerleiheit beharren wollte. Wir können nicht vom Morgen bis zum Abend Musik hören, oder uns dem Anblicke einer schönen Gegend weihen; wir würden bald übersättiget und ermüdet werden, wenn wir dieß erzwingen wollten. Man macht diese Erfahrung gewöhnlich auf Reisen. Wenn man den ganzen Tag durch schöne Gegenden kommt, so ist das Auge zuletzt gar nicht mehr im Stande, sie zu fassen, und es sehnt sich fast nach gleichgültiger Umgebung, um sich nicht mehr anspannen zu dürfen. Derselbe Fall ist es bei Betrachtung von Kunstwerken in großen und berühmten Städten, wie in Rom und Paris. Dieser Genuß wird zur Arbeit, zur Pein, wenn er gar zu lange fortgesetzt wird. Eine Hauptbedingung zum Genusse der Sinnesreize ist, daß sie selbst mit Thätigkeit wechseln. Nur nach Ermüdung durch das Werk und die That des Tages sind die Sinnesreize an ihrem Platze, wie sie so eben bedurft werden. Wer während der Sommerhitze den ganzen Tag über im Zimmer gearbeitet hat, wird sich am Abend nicht nach einem Schauspiele im vollgedrängten Theater sehnen, sondern nach einem Spaziergange ins Freie, und am liebsten

nach einem kühlenden Flußbade. Oder wer den Tag über sich in der Hitze und im Staube bewegt hat, der wird des Abends keine Musik verlangen, sondern weit eher im einsamen Badestübchen ein warmes Bad. Uebrigens ist nicht vor, sondern nach der Arbeit Ermunterung durch die Sinne auf verschiedene Weise nöthig. Vor der Arbeit zerstreut sie und erschlafft die Kräfte; nur nach der Arbeit ist sie heilsam. Und zwar wer sich körperlich sehr angestrengt hat, bedarf solcher Sinnesreize, die den Körper neu beleben; wer mehr mit dem Geiste thätig war, solcher, die den Geist erquicken, wie z. B. Musik. Im Winter, wo die Natur einen Schleier über ihre Gemählde gezogen hat, wo die Heerden ihre Weiden verlassen haben, wo die Vögel des Waldes schweigen, wie willkommen ist da am Abend das Theater, das Concert! Im Sommer siegt der Reiz der Natur über den der Kunst. Und so wird der nothwendige Wechsel der Sinnesreize durch die Gelegenheit selbst herbeigeführt, und Niemand darf sich ihm ungestraft entziehen.

Fünftes Kapitel.

Vom Schlafe und seinem Genusse.

§. 83. Der Schlaf als Lebenszustand.

Der Schlaf ist der dem Wachen entgegengesetzte Lebenszustand, und wiefern unser Leben, als menschliches Leben, eigentlich nur in den Kreis des Wachens eingeschlossen ist, eine Suspension des Lebens. Der Mensch

lebt nur so viel, als er wacht, d. h. mit Sinnen und Gliedern, mit Gefühl, Gedanken und Werk thätig ist. Das Wachen ist dem Licht, der Schlaf der Finsterniß zu vergleichen, in mehr als einer Hinsicht. Im Wachen trägt uns das Licht des Bewußtseyns; im Schlafe ist es, so lange er dauert, verloschen. Diejenigen, welche den Traum als einen nothwendigen Gesellen des Schlafes ansehen, werden dieß zwar nicht zugeben; allein sie sind in einem Irrthume befangen. Allerdings sind wir im Traume uns unserer gewissermaßen bewußt; allein das Traumbewußtseyn selbst ist von dem, welches wir im wachenden Zustande haben, gar sehr verschieden. Die Traumwelt und das Traum-Ich in dieser Welt ist gleichsam nur ein Schatten oder Wiederschein der wirklichen Welt und des wachenden Ichs. Die Gesetze des wachenden Lebens verstummen im träumenden, und lassen der ungebundenen Phantasie ein freies Spiel. Der Widersinn und Widerspruch gilt hier als Regel, und die Regel der Ordnung und des gesetzlichen Zusammenhanges hat hier ihre Rechte verloren. Der Traum ist ein vorübergehender Wahnsinn, und der Wahnsinn selbst ist nichts anders, als ein in das Wachen übergetragener Traum. Jedoch dieß widerlegt die Gegner nicht, die nicht darnach fragen, ob das Traumbewußtseyn ein normales sey, sondern die sich darauf berufen, daß das Bewußtseyn, oder der wachende Zustand, im Schlafe nicht aufgehoben ist, weil der Traum ein Bewußtseyn, wenn auch von eigenthümlicher Art, darthut. Es ist also zu erweisen, daß der Traum dem Schlafe nicht wesentlich ist. Dieß geschieht am besten, wenn die Entstehung des Traumes, wie des Schlafes selbst, und das Widerspiel beider gezeigt wird. Der Schlaf entsteht nach Ermüdung der Organe des wachenden Lebens, und nachdem sie für allen Reiz abgestumpft sind. Die edelsten

Sinne des wachenden Lebens, Auge und Ohr, haben ihre Empfänglichkeit verloren. Das kaum noch offene Auge sieht nur verworrene Gestalten, das Ohr hört nur verworrene Töne; und nicht lange, so fallen die Augenlide zusammen und das Auge sieht nicht mehr, so wie das Ohr nicht mehr hört. Das Haupt neigt sich zur Brust, der Körper beugt sich, die Arme sinken herab, weil die Seele nicht mehr durch die Sinne zur Besinnung und in dieser zur Beherrschung der Glieder gelangt. Mit den Reizen der Sinne hört auch der Reiz des Gehirns auf: denn dieses wird im natürlichen Zustande nur von den Sinnen zur Thätigkeit erregt. Das Lichtorgan ist gleichsam überschattet; es ruht, es schläft, und die äußere Bedingung des Bewußtseyns ist aufgehoben, folglich auch das Bewußtseyn selbst. Es ist Nacht im Seelenleben, und das geheimnißvolle Geschäft des Nachtlebens: Restauration der Kräfte des wachenden, ist jetzt an der Ordnung. Es ist nicht sowohl die bloße Ruhe, das Ausruhen von der Anstrengung des Wachens, was das in Schlaf versunkene Bewußtseynsleben erquickt: denn wie wollte denn von einem bloßen Aufhören des Kraftaufwandes die Kraft selbst sich vermehren? Man sagt, während der Ruhe der Seelenorgane (der Sinne, des Gehirns und der Muskeln) gehe die Ernährung besser von Statten; allein das vegetabilische Leben geht seinen Gang auch im wachenden Zustande, und wir fühlen uns jederzeit nach genossener Nahrung, und noch mehr nach vollbrachter Verdauung, kräftiger. Wenn demnach lediglich die Ernährung die verlornen Kräfte des wachenden Lebens ersetzte, so bedürften wir gar keines Schlafes. Allein wir wissen bestimmt, daß keine Nahrung den Schlaf ersetzen kann. Es muß also eine eigene Bewandtniß mit ihm haben. Wie? wenn der Schlaf nur dadurch erquicken und neu beleben könnte,

Digitized by Google

daß die in sich selbst zurückgetretene Lebenskraft, nach einem Urgesetze der Wesen, des Lebens, der Kraft, in sich selbst, durch sich selbst von neuem erstarkt? Wir nennen die in sich selbst verschlossene Kraft die magnetische, so wie die aus sich selbst in getrennte Pole heraustretende, die elektrische, und wiederum die sich aus getrennten Polen von neuem einigende, die chemische, die aber eben wegen dieser neuen Einigung, dieses Zurücktretens in die Einheit, wieder magnetisch wird. Es darf also, wenn die Lebenskraft nur im Zustande der Verschlossenheit, der Ruhe, des Magnetismus sich nach einem Urgesetze selbstkräftigen kann, dieser Zustand, der Schlaf, eben nicht durch ein Wachen unterbrochen werden, weil das Wachen, der Lichtzustand, wenn er auch nur ein bloßer Traumzustand ist, den Schlaf theilt und einseitig macht. Wenn die Sinne schlafen und das Gehirn wacht, wie wir für den Zustand des Träumens annehmen müssen, so mögen zwar die Sinne sich wieder zu neuem Leben stärken, aber das Gehirn vermag es nicht: denn es tritt nicht aus seiner Thätigkeit heraus, wenn diese auch keine normale ist. Der Traum ist also gleichsam eine Insurrektion gegen den Schlaf, und zum Schlafe nicht gehörig. Es wird dieß noch deutlicher und noch mehr bestätiget werden, wenn wir sehen, wie der Traum entsteht. Er entsteht nur durch Reizung des Gehirns. Es ist nicht die Reizung des Gehirns durch die Sinne: denn diese regt das Gehirn zum wachenden Leben auf. Ein heller Lichtstrahl, der im Schlafe auf uns fällt, ein lauter Schall, eine kräftige Berührung unseres Körpers, weckt uns auf. Es ist eine unmittelbare Reizung des Gehirns, theils durch die Blutgefäße, theils durch die consensuellen Nerven der Brust und des Unterleibes, welche den Traum hervorbringt. Congestionen des Bluts nach dem Kopfe

durch Ueberfüllung des Magens, durch Erhitzung von spirituösen Getränken, erregen den Traum. Magen- und Darmreize, Reize des stockenden Bluts in Leber und Milz, Reize der Geschlechtstheile, Reize des Herzens u. s. w. erregen den Traum. Auch die Kraft des Gehirns selbst, wenn sie den Tag über nicht erschöpft ist, wirkt spielend im Schlafe fort und schafft Träume, welche mit dem Leben des Gemüths, des Denkvermögens und des Willens, in Verbindung stehen. Unsere Leidenschaften, unsere abstrakten Denkgeschäfte, unsere praktischen Beschäftigungen verfolgen uns auch im Schlafe. Was am Tage und im Wachen lebhaften Eindruck auf uns gemacht hat, kehrt in der Nacht und im Schlafe wieder, klingt im nicht beruhigten Gehirne, gleich einem Echo, wieder nach, und erweckt das innere Vorstellungsvermögen zu lebhaften Traumscenen. So entsteht der Traum, den man als ein partielles Wachen betrachten kann. So viel dem Traume gereicht wird, so viel wird dem Schlafe entzogen. Der Traum also und der Schlaf sind Feinde, die sich nie vertragen, und wo einer dem andern Abbruch thut. Die Erfahrung bestätiget dieß. Je mehr, je unruhiger wir geträumt haben, desto weniger sind wir vom Schlafe erquickt; je weniger wir uns der Träume erinnern können, desto besser haben wir geschlafen; ein Beweis, daß wir nur leicht und wenig, oder gar nicht geträumt haben. Man läugnet die Möglichkeit eines traumlosen Schlafes, aus einem Vorurtheile, einer falschen Ansicht vom Seelenleben. Man sagt: was sollte denn die Seele machen während des Schlafs, wenn sie nicht träumen wollte? Beschäftiget muß sie doch seyn, und müßig gehen kann sie doch nicht: denn sie ist ja eine thätige Kraft; wenn sie aufhörte, thätig zu seyn, wäre sie ja gar nicht

Digitized by Google

mehr; und die Seele oder der Geist kann nicht vergehen, vermöge der eigenthümlichen unzerstörbaren Natur. Nach Allem, was früherhin in diesem Werke vom Leben überhaupt und vom Seelenleben insbesondere und seiner Bedingung durch das leibliche gesagt ist, ist die hier angegebene Ansicht ein Gewebe von Widersinn, das sich durch jene festgestellten Grundsätze ohne weiters widerlegt, und sich überhaupt nur als die Ausgeburt einer Kinderphilosophie beurkundet. Kurz, die Seele wirkt nicht, wenn sie nicht erregt wird; und wird sie im Schlafe nicht durch innere, nicht natürliche Reize erregt, so findet auch im Schlafe kein Bewußtseyn Statt, und der oben aufgestellte Satz, daß der Schlaf das Gegentheil des Wachens sey, behauptet seine volle Gültigkeit. Dem zu Folge ist das Leben im Schlafe überhaupt nicht aufgehoben; aber die Tagseite des Lebens ist es. Nur die Nachtseite, das vegetabilische Leben, bleibt in ungestörter Thätigkeit, obschon der Verfasser dieses Werks nicht die fast allgemeine Meinung theilen möchte, daß die Thätigkeit des vegetabilischen Lebens während des Schlafes besonders überwiegend sey, indem wir im wachenden Zustande Respiration, Kreislauf des Bluts und die Verdauung selbst nicht nur in voller Regsamkeit finden, sondern auch alle diese Funktionen, namentlich Herzschlag und Athmen, noch lebhafter, als wir sie bei Schlafenden gewahr werden. Und so scheint dem Verfasser sogar das Nachtleben oder die Pflanzenexistenz des Menschen während des Schlafes einen stilleren, ruhigeren Charakter und fast einen gewissen Antheil am Schlafe zu haben, wenn sonst der Schlaf ein gesunder und nicht durch fremde Reize gestört ist. So viel vom Schlafe als Lebenszustand überhaupt.

Digitized by Google

§. 84. Der gesunde Schlaf und seine Wirkungen.

Es bedarf nur weniger Worte, um die Kennzeichen und die Wirkungen eines gesunden Schlafes vor Augen zu stellen. Wer im Schlafe sich nicht unruhig hin und her bewegt, nicht seufzt und stöhnt, nicht spricht, überhaupt keinen Laut von sich gibt, sondern ruhig und sanft athmet, so daß sich die Brust gleichmäßig und nicht gewaltsam hebt, der hat einen gesonden Schlaf. Ein solcher Schlaf, wenn er nicht gestört und unterbrochen wird, erneuet, so zu sagen, den ganzen Menschen. Die vor dem Schlafe ermüdeten Sinne sind nach dem Erwachen wieder frisch und munter, die vor dem Schlafe ermatteten Glieder wieder wie von neuer Stahlkraft erfüllt und gestärkt. Ein neues Lebensgefühl durchströmt den ganzen Menschen; wie neugeboren fühlt sich der aus dem gesunden Schlafe Erwachte. Munterkeit, Heiterkeit, Stimmung zum fröhlichen, kräftigen Wirken drückt sich in seinem ganzen Wesen aus. Alles an ihm ist Schnellkraft, Raschheit, Lebendigkeit; und zwar nicht vorübergehend und für Augenblicke, sondern für den ganzen Tag, bis der Abend die erschöpfte Kraft wieder zur Ruhe einladet. Solch ein köstliches Gut ist der gesunde Schlaf, der, ohne Arznei zu reichen, dennoch der beste Arzt für mancherlei Verstimmungen des Leibes und der Seele ist. Was uns der Schlaf schenkt, sehen wir erst dann deutlich, wenn wir ihn entbehren. Bei Personen, die nicht mehr das erste Jugendfeuer besitzen, und überhaupt keine kräftige Constitution haben, ist ein gesunder Schlaf eine Hauptbedingung, nicht blos zum Gleichgewichte, sondern selbst zur Erhaltung ihres Lebens. Sie zehren sich körperlich und geistig auf, wenn sie auf längere Zeit den gesunden, erquickenden Schlaf

entbehren. Nach einer im matten, kurzen, unterbrochenen Schlafe zugebrachten Nacht sind sie des Morgens so müde, als sie sich niederlegten, und sie haben weder Lust noch Kraft zu Arbeiten, die einige geistige Anstrengung erfordern. Oefters am Tage, schon ein Paar Stunden nach dem Aufstehen, gegen Mittag, nach Tische, des Abends lange vor der Zeit des Schlafengehens befällt sie eine Schläfrigkeit, die sie nur mit Mühe unterdrücken. So ist ihr Leben an solchen Tagen, nach John Brown's Ausdrucke, ein gezwungener Zustand; jede Thätigkeit, sogar die Theilnahme an dem Vergnügen, müssen sie sich abzwingen; und dieß Alles, weil das Mark ihres Lebens nicht durch den Schlaf gekräftiget ist. Hieraus kann man sehen, daß der Schlaf, auch bei Gesunden, die sich weniger über ihn Rechenschaft geben, ein wahrer Lebenserhalter ist. Der Schlaf ist der entgegengesetzte Pol des Wachens, gleichsam der Anker, der das wachende Leben hält. Wie der Schlaf, so das Wachen; je voller und gesättigter gleichsam der Schlaf, je weniger gestört durch den Druck des Unterleibes und des Bluts und durch hieran sich knüpfende Träume: desto erquickender und heiterer ist das Erwachen und desto regsamer und ausdauernder die körperliche und geistige Kraft zu den Geschäften des Tages.

§. 85. Bedingungen des gesunden Schlafes.

Wenn so eben gesagt wurde: wie der Schlaf, so das Wachen, so kann jetzt umgekehrt der Satz gelten: wie das Wachen, so der Schlaf. Je thätiger der Mensch den Tag über ist, eine desto bessere Nachtruhe bereitet er sich. Daher vorzüglich diejenigen, welche sich den ganzen Tag über mit schweren körperlichen Arbeiten beschäftigen, den festesten, gesundesten Schlaf

Digitized by Google

genießen. Doch auch die sich den Tag über geistig anstrengen, wenn sie nur jeden Tag auch eine angemessene Körperbewegung haben, und sonst nicht gegen die Bedingungen eines guten Schlafes verstoßen, sich eines solchen wohl auch erfreuen mögen, um so mehr, je thätiger sie wirklich gewesen sind. Das Maß der Thätigkeit bestimmt das Maß der Ruhe. Nur der Müßige, der Faulenzer, der sein Capital von Kraft den Tag über zurückbehält, und wohl gar aus Trägheit einen Theil des Tages verschläft, kann keine Ansprüche auf einen ruhigen und erquickenden Nachtschlaf machen. Eben so wenig darf der darauf rechnen, der sich den Tag über zu reichliche und reizende oder schwere Nahrung vergönnt, besonders wenn er späte und starke Abendmahlzeiten hält, und sich bis in die Nacht hinein an dem Genusse von schweren Weinen oder Bieren ergötzt. Gerade das Gegentheil von diesem Allem ist eine Hauptbedingung des guten Schlafes. Mäßigkeit im Essen und Trinken ist eben so nöthig zum guten Schlafe, als Thätigkeit. Ferner wird nicht gut schlafen, wer den ganzen Tag nicht das Zimmer verläßt und nur eingeschlossene Stubenluft einathmet. Der tägliche Genuß der freien Luft ist demnach ebenfalls eine Hauptbedingung des guten Schlafes; sodann Vermeidung Alles dessen, was körperlich und geistig auf eine widernatürliche Weise aufregt, vorzüglich des Abends und überhaupt in der späteren Tageszeit. Also spätes Kaffee- oder Theetrinken, Tabakrauchen; dann späte anstrengende geistige Beschäftigungen, sey es auch nur im Spiele, z. B. im Schachspiele, in Kartenspielen, die viel Aufmerksamkeit erfordern; endlich lebhafte Gemüthsbewegungen, als Aerger, Zorn, und damit verknüpfter Zank und Streit; überhaupt Unruhe des Gemüths, sie entstehe, woher sie immer wolle: Alles dieß stört oder

verscheucht gänzlich den guten Schlaf, wenigstens den größten Theil der Nacht hindurch. Außer Allem diesem ist eine Bedingung des guten Schlafes, daß man des Morgens zeitig aufstehe, auch keinen langen Nachmittags-Schlaf halte. In beiden Fällen wird das Bedürfniß des Schlafes zur Nachtzeit geringer: man schläft spät ein; und gleichwohl ist das zeitige Einschlafen und der Schlaf vor Mitternacht eine Bedingung des guten, d. h. erquickenden Schlafes. Endlich gehört noch zu diesen Bedingungen eine passende Umgebung. Ein geräumiges, nicht niedriges Schlafgemach, den Tag über wohl gelüftet, in einem so viel als möglich von allem Geräusche, z. B. rollender Wagen, heulender Hunde, concertirender Katzen u. s. w. entfernten Theile des Hauses; dann ein nicht zu weiches und nicht zu hartes, wohl zubereitetes Lager mit reinlichen, leichten, geruchlosen Betten, und diese und die Bettstellen selbst frei von Ungeziefer, welches allein im Stande ist, den gesundesten Schlaf zu stören.

§. 86. Genuß des Schlafes.

Der Schlaf ist ein wahrer Genuß für den Ermüdeten, Schwachen, Erschöpften. Schon das Gefühl der Annäherung des Schlafes, und des Einschlafens selbst ist süß, noch weit angenehmer das Erwachen mit dem Gefühle der Erquickung, der erneueten Munterkeit und Kraft. Aber auch die leichten flatternden Träume des gesunden Schlafes sind mit in Anschlag zu bringen, wie sie vorzüglich gegen Morgen gleichsam die Herolde des Erwachens sind. Viele Träume geben oft während des Schlafens nicht geringen Genuß, und hinterlassen dann auch nach dem Erwachen eine angenehme Erinnerung. Man sieht nie schönere Gegenden, hört nie schönere Musik, hat verstorbene Geliebte nie

Digitized by Google

so lebhaft, und noch lebende nie in solcher Reinheit vor Augen, als im Traume. Es gibt wahrhaft poetische, es gibt symbolische, belehrende Träume, dergleichen sich der Verfasser öfters gehabt zu haben erinnert. Es gibt Manche, die glücklicher im Schlafe, als im Wachen sind; die sich im Voraus auf ihre Träume freuen, und sie für eine Art von Ersatz dessen ansehen, was sie am Tage entbehren. Der Traum ist eine Art von luxurirendem Schlafe. Wenn das erschöpfte Erregungssystem mit der Kraft des Schlafes hinlänglich gesättiget ist, so geht der Ueberfluß dieser Kraft spielend und mit sich selbst scherzend in Träume über, die das Gepräge des Wohlbehagens an sich tragen, angenehmer Art sind, und dem Genusse des Schlafes gleichsam die Krone aufsetzen. Es gehört zum Genusse des Schlafes, nicht daß man träume, aber wenn man träumt, daß der Traum angenehm sey. Ein böser, ängstigender Traum bringt uns um die Erquickung des Schlafes selbst. Wie wir demnach am Tage dafür zu sorgen haben, daß wir gut schlafen (§. 85.), so mögen wir uns auch schon am Tage gute Träume für die Nacht bereiten. Es ist möglich, und wird durch die nämlichen Mittel bewirkt, die den guten Schlaf erzeugen. Hinreichende Arbeit am Tage, gehörige Bewegung in freier Luft, Mäßigkeit, Erhaltung eines heiteren, sorgenfreien Sinnes, eines zufriedenen Herzens, eines ruhigen Gewissens, wie Alles dieß kräftigen Schlaf gibt, gibt es auch heitere Träume. Der Traum ist das Echo des wachenden Lebens. Und wenn man auch nicht eben darauf ausgeht, den Schlaf noch mit angenehmen Träumen zu bereichern und so den Genuß desselben zu verstärken, so muß man es sich doch ernstlich angelegen seyn lassen, böse Träume zu verhüten. Es geschieht, indem man Alles das

vermeidet, was den Schlaf stört und unruhig macht, und was im Vorhergehenden (§. 54. 55.) angegeben ist. Was nun den Genuß des Schlafes, als eines Hauptnahrungsmittels für das Leben, anbetrifft, so sind die Regeln für denselben der Hauptsache nach schon unter den Bedingungen des guten Schlafes angegeben, und es ist hier nur noch Einiges nachzuholen, oder auch näher zu bestimmen. Zunächst gehört zum naturgemäßen Genusse des Schlafes, daß man zur rechten Zeit schlafe. Die rechte Zeit ist die Nacht, wo die Natur, nachdem das freundliche Licht der Sonne geschieden ist, alles Lebendige zur Ruhe von der Arbeit und zum Schlafe auffordert, die lichtscheuen Nachtwandler unter den Lebendigen ausgenommen. Das Dunkel der Nacht zeigt an, daß sie zum Schlafe bestimmt sey, und die Müdigkeit, die wir des Abends fühlen, mahnt uns an die Ruhe, an den Schlaf, der das Geräusch des Tages flieht, aber die Stille der Nacht liebt. Eine Stunde der Nacht erquickt mehr, als vier Stunden Schlaf am Tage. Daher alle Kopfarbeiter, Gelehrte, Denker sehr übel thun, wenn sie des Nachts am Schreibtische unter Manuscripten, Akten und Büchern schwitzen, und etwa noch, um sich munter zu erhalten, die Kaffeelampe neben sich stehen haben und die Pfeife nicht ausgehen lassen. Die Stille der Nacht ladet nicht zur Thätigkeit, sondern zur Ruhe ein; und ehe sich solche Personen an ihre verkehrte Ordnung gewöhnt haben, ist es ihnen schwer genug geworden, sich der Schläfrigkeit, der Mahnerin zum Schlafe, zu erwehren. Auch bringt der Morgen nach solchen Lucubrationen nur das Gefühl von Schwäche und Abspannung, Verdrießlichkeit und üble Laune mit sich. Der beste Schlaf ist bekanntlich der vor Mitternacht; doch auch der Morgenschlaf ist erquickend, und man sollte sich

Digitized by Google

keine von beiden Hälften der Schlafzeit entziehen, wenn man die Frucht des Schlafes ganz genießen will. Sodann hat man darauf zu sehen, daß man weder zu wenig, noch zu viel schlafe. Jedoch hängt hier viel vom Alter, von der Constitution und von der Lebensart ab. Kinder und junge Leute bedürfen bekanntlich den meisten Schlaf; das reife Alter bedarf dessen weniger; das Greisenalter am wenigsten. Starke Constitutionen brauchen kürzere Zeit zum Schlafe, als schwächere; Leute, die sehr anstrengende körperliche oder geistige Arbeiten verrichten, brauchen längere Zeit zum Schlafe, als wenig beschäftigte. Die Zahl der Stunden des Schlafes genau zu bestimmen, ist nicht wohl möglich, da das Leben des Tages so viele Abwechselungen hat, welche alle nicht ohne Einfluß auf den Schlaf sind. Im Ganzen genommen, läßt sich bei Erwachsenen die Zeit des Schlafes zwischen sechs und acht Stunden festsetzen. Sich den nöthigen Schlaf für längere Zeit abbrechen, um desto mehr Zeit für das Leben zu gewinnen, heißt: sich das Leben verkürzen. Ein erzwungenes Wachen bringt keine gedeihliche Frucht und raubt dem Körper und dem Geiste die Frischheit und Energie, die den wahren Charakter des Lebens ausmacht. Körper und Geist werden bei zu karg zugemessenem Schlafe aufgerieben, und zuletzt wird die Reizbarkeit dermaßen gesteigert, daß sogar die Empfänglichkeit für den Schlaf verloren geht. Dagegen ist zu langer Schlaf nicht minder schädlich. Er häuft zu viele überflüssige und schädliche Säfte an, macht die Organe schlaff und untauglich zu ihren Funktionen, und vor Allem schwächt und lähmt er das Erregungssystem, so daß die Langschläfer von Profession zuletzt wirklich dumm werden. Das richtigste Maß für den Schlaf ist das Erwachen mit dem Gefühle der Erquickung. Wer sogleich nach einem solchen Erwachen sich vom Lager er-

hebt, ist munter, frisch und rüstig zur Arbeit; wer dagegen nach solchem Erwachen noch einmal einschläft, fühlt sich nach diesem unnöthigen Zusatze von Schlaf verdrossen, träge und kraftlos. Oft verdirbt er sich auf solche Weise, wo nicht den ganzen Tag, doch einen großen und zwar den schönsten Theil desselben: den Morgen. Uebrigens ist: zeitig schlafen gehen und zeitig aufstehen, eine alte Regel. Daß zum ungestörten Genusse des Schlafes ein von allem Geräusche so sehr als möglich entferntes Gemach gehöre, ist schon (§. 85.) bemerkt worden, und das Gegentheil belehrt uns nur zu sehr von dem schädlichen Einflusse alles Geräusches. Wer in einem Hause, oder in der Nähe von Häusern wohnt, wo in der Nacht viel Unruhe, viel Laufens und Lärmens, Klingelns und Rufens ist, oder wo wachsame Hunde sind u. s. w., der empfindet am besten, was ein gestörter Schlaf sagen will. Nichts ist dem Genusse des Schlafes nachtheiliger, als das plötzliche Aufgeschrecktwerden, um so mehr, je öfter es in einer Nacht wiederholt wird; wie dieß nicht selten der Fall ist. Der Schlaf, wenn er recht gesund seyn soll, darf nicht unterbrochen werden. Der Ort selbst, wo man schläft, darf nicht der gewöhnliche Aufenthalt, nicht die Wohnstube seyn, besonders wenn Mehrere sich den Tag über darin aufhalten, und sogar mehrere Betten in demselben Gemache stehen, wie bei Handwerkern, Landleuten u. s. w. Man darf aber auch nicht ein dumpfiges, enges, niedriges, feuchtes Nebengemach, eine Kammer, die sonst zu nichts gebraucht werden kann, zum Schlafen wählen. Wie ein solches Gemach beschaffen seyn müsse, ist oben (§. 85.) angezeigt. Auch stört es den Genuß des Schlafes, wenn zwei Personen in Einem Bette schlafen. Liegt Einer unruhig, so wird der Andere aufgeweckt. Auf jeden Fall macht die durch zwei Menschen vermehrte Hitze

Digitized by Google

des Bettes den Schlaf weniger erquickend; abgerechnet, daß durch die Ausdünstung krankhafte Dispositionen mitgetheilt werden können. Ferner hängt der Genuß des Schlafes gar sehr von der Lagerstätte ab. Eine weiche Unterlage von Federbetten, in die man beim Niederliegen ganz versinkt, und ein schweres Federbett zur Decke, erhitzt, reizt die Ausdünstung, und macht den Schlaf ermattend. Eine mit Roßhaaren ausgestopfte Matratze und eine leichte Decke zum Zudecken gibt den besten Schlaf. Aber sehr viel kommt auch auf die Lage an, in der man schläft. Am gesundesten und zugleich am bequemsten ist es, wenn man nicht auf dem Rücken, sondern auf einer Seite liegt, und zwar am besten auf der rechten; denn auf der linken wird der Schlag des Herzens gehemmt, und es kann leicht Herzklopfen entstehen; auch fällt der Inhalt des Magens auf die linke Seite zurück, da er doch nach der rechten zu getrieben werden sollte, und verursacht so Magendrücken; in beiden Fällen wird das Einschlafen gehindert, oder der Schlaf gestört. Uebrigens muß man gerade ausgestreckt liegen; die Füße dürfen nicht krumm zusammengezogen, nicht über einander geschlagen; die Hände nicht in einander gefaltet, auch nicht über den Kopf gelegt werden: denn Alles dieß macht Druck und erregt schwere Träume; das über den Kopf Legen der Hände gibt außerdem noch Veranlassung zu Erkältung, und zu öfterem Erwachen. Kurz, der Körper muß völlig frei liegen, und in keinem seiner Theile durch etwas gedrückt seyn. Darum ist auch die Lage auf dem Rücken so nachtheilig, weil theils die ganze Last der Eingeweide auf die großen Blutstämme drückt, und das Blut zum Kopfe treibt, theils die Lage auf dem Rücken ein nachtheiliger Reiz für die Geschlechtstheile wird. Der Kopf

Digitized by Google

muß höher liegen, als der übrige Körper, und auch nicht in die Kissen vergraben seyn, sondern frei, auch nicht von einer Nachtmütze bedeckt; Alles dieß, um den Andrang des Blutes nach dem edelsten Theile zu verhindern. Das sitzende Schlafen auf Stühlen ist sehr nachtheilig: denn der Unterleib wird dadurch zusammengepreßt, die Verdauung erschwert, der Zudrang des Bluts nach dem Kopfe vermehrt und Neigung zum Schlagflusse erzeugt. Schließlich ist nur noch zu bemerken, daß das Bett nicht zu nahe an Fenstern oder Thüren, und die Kopfseite desselben nicht dem einfallenden Tageslichte zugekehrt seyn darf. Man ist im ersteren Falle dem Luftzuge, im zweiten der Blendung durch das Licht beim Erwachen ausgesetzt, wodurch die Augen leiden.

§. 87. Schlußwort zum ersten Abschnitt.

So ist denn nun in der zur Leibespflege gehörigen Diätetik Alles abgehandelt worden, was nur immer als Stoff oder Reiz oder Kraft auf das leibliche Leben wirkt, um es zu nähren und zu erregen, kurz, zu erhalten. Wir haben von der Luft und ihrem Genusse begonnen, sind dann zu den Nahrungsmitteln, sowohl den festen als den flüssigen, übergegangen, haben hierauf die Sinnesreize in Betrachtung gezogen, und endlich den Schlaf als die dem Erregungsleben eigenthümliche restaurirende Kraft aufgestellt. Alles zusammengenommen, zeigt uns den Umkreis der Einflüsse, ohne welche das leibliche Leben, und mittelbar durch dasselbe auch das Seelen- und Geistesleben nicht bestehen kann; und es ist daher wegen der ausführlichen Behandlung dieser Gegenstände wohl keine Entschuldigung nöthig, wohl aber die nochmalige Hinweisung auf ihre Wichtigkeit. Wer psychisch (in Beziehung auf das Weltle-

Digitized by Google

ben) und geistig (in Beziehung auf das höchste Leben) gesund seyn will, darf durchaus der Leibespflege nichts vergeben; und das erste Moment der Leibespflege ist die Diätetik. Wie der Genuß der Luft, der Speisen und der Getränke, so das Blut. Wie das Blut, so die Ernährung des leiblichen Lebens überhaupt und des Erregungs- (Nerven-) Systems insbesondere. Wie die Kraft des Erregungssystems, so die unseres Empfindens, Denkens, Handelns, kurz, unseres psychischen Lebens, welches auf doppelte Weise unterhalten und gekräftiget wird, durch die Sinnesreize nämlich und durch den Schlaf. Nur durch die Sinnesreize wird unser psychisches Leben aufgeregt, und nur durch den Schlaf wird die aus dieser Aufregung entstandene Erschöpfung wieder gehoben und in Kraftzustand verwandelt. So steht denn das psychische Leben rein auf somatischen Bedingungen fest; und wiefern das höhere geistige Leben ohne das psychische für uns Menschen nicht möglich ist, so ruht mittelbarer Weise sogar das höhere, göttliche Leben auf dem leiblichen. Wenn nun das Gesetz des göttlichen Lebens die Heiligkeit ist, so wird dasselbe, wiefern es sich auch bis auf das leibliche Leben erstrecken muß, wegen des nothwendigen Zusammenhanges, in welchem es mit ihm steht, ganz natürlich sich so bestimmen müssen, daß es gebietet: den Leib heilig zu halten. Und diese Heilighaltung des Leibes ist es, die wir in der Diätetik des leiblichen Lebens bezweckt haben, und deren Wichtigkeit hiemit, wenn dieß sonst noch nothwendig wäre, hoffentlich erwiesen ist. Mit einem Worte: die Leibespflege, und folglich auch die Diätetik als ihr erster Theil, ist gleichsam die Pforte, durch welche der Mensch in den Tempel der Seelengesundheit eingeht. Allein diese Pforte, um im Bilde fortzufahren, hat mehrere Bögen, welche zusammen ein Ganzes ausma-

Digitized by Google

chen. Denn, wie kaum wiederholt zu werden braucht, nach dem, womit sich ein großer Theil der Theorie beschäftiget hat, so ist es für die Leibespflege mit der Diätetik nicht allein abgethan. Einen eben so großen Antheil an derselben hat die Ergastik, einen nicht geringeren die Maßlehre, und so auch zuletzt die Verwahrungslehre. Alle diese Momente der Leibespflege verlangen eine eben so sorgfältige, wenn auch vielleicht nicht eine eben so ausführliche Behandlung, als die Diätetik. Zunächst ist unser Blick auf die Ergastik gerichtet. Dem Genusse muß die That entsprechen, oder das Leben gleicht einem stockenden See, einem stehenden Sumpfe, der nur verderbliche Dünste um sich her verbreitet. Die That des leiblichen Lebens ist aber keine andere, als die Bewegung. Leibesbewegung ist der Gegenstand der Ergastik im Gebiete der Leibespflege. Und dieser Gegenstand ist abermals sehr reichhaltig an Momenten der Betrachtung und Vorstellung. Vor allen Dingen muß bemerkt werden, daß hier von einer dem Leben oder der Lebensbeschäftigung gleichsam abgedrungenen Bewegung, kurz, von einer solchen, wie sie die verschiedenen körperlichen Arbeiten und Gewerbe mit sich bringen, nicht die Rede seyn kann, sondern nur von einer solchen, wie sie dem Zwecke der Leibespflege angemessen ist; also von einer frei erwählten und absichtlich anzustellenden. In dieser Hinsicht nun läßt sich die Leibesbewegung nach verschiedenen Beziehungen betrachten. Wir geben dieselben zum Schlusse dieses Abschnitts und als Einleitung in den folgenden, kürzlich an. Zunächst ist zu reden von den verschiedenen Arten der Leibesbewegung für das jugendliche und reife Alter. Sodann, da wir immer Rücksicht auf die Constitution der Individuen nehmen müssen, haben wir zu betrachten, erstlich, die Leibesbewegungen für Starke, welche Art wir auch

die gymnastische nennen können; und hierauf die Leibesbewegungen für Schwache, oder die gewöhnlich sogenannten diätetischen. Nachdem dieses geschehen, so wird erstlich eine allgemeine Uebersicht der Wirkungen der verschiedenen Leibesbewegungen auf das Leben überhaupt, und sodann eine allgemeine Darstellung der Regeln für Leibesbewegungen oder Uebungen überhaupt und zum Schlusse, an ihrem Orte seyn.

Digitized by Google

Zweiter Abschnitt.

Thätigkeitslehre oder Ergastik.

Erstes Kapitel.

Von den verschiedenen Arten der Leibesbewegung für das jugendliche und reife Alter.

§. 88. Charakter dieser Arten von Leibesbewegung überhaupt.

Wie der noch unausgebildete und zarte jugendliche Körper zum Theile andere Nahrungsmittel und in anderem Maße bedarf, als der vollkommen erwachsene und ausgebildete: so ist es auch mit der Uebung der körperlichen Kräfte durch Leibesbewegung beschaffen. Dieser Unterschied tritt um so stärker hervor, je jünger die Individuen sind. Der Charakter des noch unausgebildeten jugendlichen Körpers ist weniger die Kraft, als die Geschmeidigkeit, Leichtigkeit und Behendigkeit. Je fester der Körper wird, desto mehr gewinnt er an Kraft, verliert aber an den eben genannten Eigenschaften. Daher müssen denn auch die Leibesbewegungen diesen verschie-

Digitized by Google

schiedenen Zuständen angemessen seyn. Leibesbewegungen, welche viele Körperkraft voraussetzen und dieselbe sehr anstrengen, müssen dem zu großer Anstrengung und Ausdauer noch nicht reifen jugendlichen Körper nicht zugemuthet werden, weil er ihnen nicht gewachsen ist, und die Kraft dadurch erschöpft, anstatt sie zu stärken; dagegen dem vollkräftigen Körper zu leichte und flüchtige Bewegungen nicht hinreichend sind, indem sie seine Kraft nicht genug beschäftigen und dadurch schwächen: denn eine unbeschäftigte Kraft versiecht, gleich der des Magnets, wenn sie nicht geübt wird. Dieser entgegengesetzte Charakter ist also bei der Bestimmung und Auswahl der Leibesübungen festzuhalten. Die Leibesübungen, vorzüglich für die erste Jugend, müssen alle von der Art seyn, daß sie mehr die Leichtigkeit und Behendigkeit des Körpers in Anspruch nehmen, und die Gewandtheit desselben fördern; hingegen die des reiferen Alters müssen mehr darauf ausgehen, die Kraft selbst zu unterhalten und zu stählen. Und in dieser Beziehung wollen wir denn die verschiedenen Leibesbewegungen selbst verfolgen, und zwar zunächst die der früheren Jugend.

§. 89. Leibesbewegungen des kindlichen Alters.

Was der Mann werden soll, muß das Kind beginnen. Im Kinde liegt der Keim des Mannes. Die Leibesübungen der Kinder beginnen ganz eigentlich von unten auf. Ehe die Kinder laufen können, kriechen sie. Man lasse sie gewähren. Wenn der Körper fester wird und sie anfangen, auf eigenen Füßen zu stehen und laufen zu lernen, gängle man sie nicht zu sehr. Am Laufzaume und in der Laufbank lernt das Kind nicht seinen eigenen Kräften vertrauen; es wird schüchtern, und fällt späterhin mehr und schwerer, als andere, die freier ge-

Digitized by Google

lassen sind. Man lasse es bei seinen ersten Versuchen fallen und sich wieder aufrichten. Es ist die erste und beste Uebung. Durch sie lernt der Mensch stehen und gehen. Sobald das Kind seiner Füße sicher ist, lernt es auch bald hüpfen und springen. Man untersage dieß nicht, aus Furcht, daß es fallen möge; es ist der natürliche Gang des Kindes, und der Ausdruck seines fröhlichen Lebens. Man lasse sie auf Stecken reiten, Bälle werfen und zurückholen, kleine Wagen und Pferde ziehen, sich selbst auf dem Schaukelpferde versuchen, Haschen und Verstecken spielen u. dgl. Man lasse die Kinder dieß Alles, so viel als möglich, im Freien vornehmen. Ueberhaupt nöthige man sie nicht, auf Spaziergängen, wie Erwachsene, gesetzt nebenherzugehen; man lasse sie sich herumtummeln, in Garten, Wiese und freiem Felde, und sich dabei ausschreien und jauchzen. Das Stillsitzen ist nicht die Sache der Kinder; man lasse sie, so lange sie es aushalten können, in Bewegung. Wenn sie müde sind, hören sie von selbst auf, sich zu tummeln, und suchen nun ein Spielzeug vor, bei dem sie sitzen können. Man lasse sie dann nur nicht mit scharfen, spitzigen Sachen spielen.

§. 90. Leibesbewegungen des Knaben- und Mädchen-Alters.

Knaben und Mädchen mögen gern mit einander schäkern, sich herumtreiben, haschen, verstecken, wettlaufen u. s. w. Man störe sie nicht. Nur sich balgen lasse man nicht die Knaben mit den Mädchen. Sie haben eine Menge Spiele unter einander, die sie gegenseitig angenehm beschäftigen und körperlich üben können. So z. B. das Drei Mann hoch, die Blindekuh, das Kämmerchen vermiethen u. s. w. Dieß Alles beschäftigt sie leidenschaftlich und übt sie in Leich-

tigkeit und Gewandtheit der Bewegungen. Das Soldatenspielen der Knaben, das bald zu kleinen Kämpfen führt, ist eine treffliche Uebung für sie; nur lasse man hieran die Mädchen keinen Antheil nehmen: für diese gehört der Ringeltanz u. s. w. Aber wohl mögen Knaben und Mädchen unter einander Reifen werfen. Das Reifentreiben aber, so wie das Kreiseltreiben, ein bekanntes angenehmes Frühjahrsspiel, wenn der Erdboden trocken geworden ist, ist mehr eine Sache der Knaben. Beides, das Kreisel- und Reiftreiben, übt Knaben gar sehr in Geschicklichkeit und Gewandtheit der Bewegungen. Knaben werfen außerordentlich gern. Man lasse es ihnen nicht an Bällen fehlen, sonst müssen Steine aushelfen. Mädchen unterhalten sich im Ganzen, ihrer Bestimmung nach, lieber sitzend; was die Knaben nicht thun. Und so gehen schon hier die Lebenswege auseinander. Man darf eben so wenig das Stillsitzen bei Mädchen stören, als bei Knaben begünstigen. Je mehr die Knaben Neigung zum Sitzen haben, desto mehr müssen sie zur Bewegung aufgemuntert werden. Das viele Sitzen der Knaben macht sie schlaff und begünstiget frühzeitige Geschlechtsentwikkelung. Auch fehlt es nicht an Mannichfaltigkeit von Spielen, welche Bewegung erfordern und sehr lockend für die Knaben sind, als das Schießen mit Pfeilen und mit der Armbrust nach einem Ziele, als: einem hölzernen Vogel, einer Scheibe, einem Sterne u. s. w., oder das Ballschlagen, oder das Balltreiben nach einem Kessel (der sogenannte Sauball), oder das Ringelstechen, das Balanciren, das Stelzenlaufen, das Schaukeln u. s. w. Erwachsenere Knaben können auch schon unter gehöriger Aufsicht und Leitung zum Schlittschuhlaufen, zum Schwimmen, ja, wo es die Gelegenheit erlaubt, auch zum Reiten angeführt werden.

Es ist gut, den Körper, wenn er noch geschmeidig und leicht ist, in die Elemente aller dieser Uebungen einzuweihen; späterhin wird die Geschicklichkeit in demselben, z. B. im Schlittschuhlaufen, mit weit mehr Schwierigkeiten, ja zum Theil mit Gefahr erworben. So natürlich Kindern die hüpfende Bewegung ist, und so zuträglich es ist, ihnen Geschmeidigkeit und Gewandtheit des Körpers zu verschaffen, so ist doch die jetzige Gewohnheit, Kinder zeitig im Tanzen unterrichten zu lassen, in moralischer Hinsicht darum nicht zu billigen, weil dadurch die Kinder zu zeitig in die Reihen der Erwachsenen gestellt werden, und sich diesen auch in andern Beziehungen gewissermaßen gleich stellen, besonders wenn ihre Kunst auf den sogenannten Kinderbällen zur Schau getragen wird. Nichts fördert die Entwickelung der Eitelkeit und Selbstgefälligkeit mehr, und selbst die geschlechtlichen Verhältnisse treten früher zum Vorscheine, als es natürlich und gut ist. Nur in so fern wird weniger Bedenken Statt finden, dem Körper der Knaben und Mädchen durch die ersten Elemente des Tanzes Haltung und Geschmeidigkeit zu geben, als dieser Unterricht den getrennten Geschlechtern ertheilt und eben keinen andern Zweck hat, als den eben genannten, so daß Tanzfeste nicht schon jetzt die Beschäftigung oder Unterhaltung eines Alters werden, welches durchaus noch nicht die Vergnügungen der Erwachsenen für seine eigenen ansehen darf. Es ist hier der nämliche Fall, wie mit den sogenannten Kindertheatern. Nur das Puppenspiel geziemt den Kindern.

§. 91. Leibesbewegungen der erwachsenen Jugend.

Die Leibesbewegungen nehmen jetzt einen andern Charakter an, und werden zu absichtlichen Leibesübun-

Digitized by Google

gen, besonders was das männliche Geschlecht betrifft. Zum Theil sind sie eine Fortsetzung der früheren, aber nur in größerer Entwickelung und Vollendung. Und um den Anfang dieses §. an das Ende des vorigen zu knüpfen, so verwandelt sich nun das Springen und Hüpfen des Knabens und Mädchens in den Tanz des Jünglings und der Jungfrau. Jetzt ist die Ausbildung und Fertigkeit im Tanze, so wie die fleißige Uebung desselben, besonders und am vortheilhaftesten im Winter, an ihrem Platze. Der Tänzer, die Tänzerin, können nicht geschickt und gewandt genug seyn. Der echte, kunstvolle Tanz gibt dem Körper die schönsten, die edelsten Stellungen und Bewegungen, deren er fähig ist. Er fördert die Verdauung und den Kreislauf, belebt das Nervensystem, und macht den ganzen Menschen munter und aufgeweckt. Der Tanz vollendet die Anmuth der jugendlichen weiblichen Gestalt und die Grazie ihrer Bewegungen. Jungfrauen pflegen sich auch wohl scherzend im Wettlaufe zu üben, nicht ohne Vortheil für Kraft und Gesundheit; doch ist außer dem Tanze das Spazierengehen im Freien für sie die angemessenste Bewegung. Hier und da pflegt das weibliche Geschlecht auch Schlittschuh zu laufen, in England auch zu reiten; beides ist für den Körper eine heilsame Bewegung. Was nun aber die weitere Uebung und Ausbildung der Jünglingskörper betrifft, so ist diese weit mannichfaltiger, und muß es der männlichen Bestimmung nach seyn, als die der Frauen. Um bei der natürlichsten Bewegung, dem Gehen, den Anfang zu machen, so sind kurze Spaziergänge für die Jünglingskraft nicht ausreichend. Es müssen, so oft es die Zeit erlaubt, Spaziergänge von mehreren Stunden seyn. Am stärkendsten für den Körper sind Fußreisen, wo des Tages eine nahmhafte Zahl von Meilen zurückge-

legt wird, und wo man mit vier bis fünf Meilen anfängt und so die Zahl wachsen läßt, so lange man diese Steigerung ohne übermäßige Erschöpfung ertragen kann. Besonders ist das Bergsteigen bei solchen Gelegenheiten eine treffliche Uebung, welche theils die Muskeln überhaupt, theils die Respirationswerkzeuge gewaltig stärkt. Immer kann man aber freilich nicht auf Reisen seyn; deshalb ist auch für hinlängliche und abwechselnde körperliche Uebungen daheim zu sorgen. Zunächst ist, zum Behufe einer kräftigen, männlichen Haltung, das Exerciren mit der Flinte, das Marschiren und jede militärische Evolution (was übrigens Alles auch schon Knaben, etwa durch alte Soldaten, beigebracht werden kann) gar sehr zu empfehlen; wie es denn auch in unsern Tagen nicht an Gelegenheit hiezu fehlt. Hienächst ist das Wettlaufen, das Springen über Gräben und Erhabenheiten, das Ringen, das Klettern (Uebungen, die übrigens bekanntlich auch schon bei den Knaben zu Hause sind), das Fechten, wovon das auf den Stoß kunstreicher ist, das auf den Hieb aber mehr Kraftaufwand erfordert, das Voltigiren, das Reiten, das Schlittschuhlaufen, das Schwimmen, und unter den Spielen das Ballschlagen, das Kegelspiel, im Sommer, und das Billardspiel zu allen Jahreszeiten; endlich unter den Arbeiten, die auch als Unterhaltung und blos zur Leibesübung getrieben werden können: die Feld- und Gartenarbeit, die Jagd, der Fisch- und Vogelfang, das Drechseln u. s. w., so wie das Spielen und Blasen musikalischer Instrumente u. s. w. Alles dieß ist eine reiche Quelle körperlicher Bewegungen und Uebungen, durch welche bald der gesammte Gliederbau in Anregung kommt, bald einzelne Bewegungsorgane in heilsame Thätigkeit versetzt werden, so daß der vorgesetzte Zweck auf das Gedeihlich-

ste und Angenehmste erfüllt wird. So viel von der Leibesbewegung und Uebung für das jugendliche Alter.

§. 92. Leibesbewegungen für das reifere Alter.

Das reifere Alter hat dafür zu sorgen, daß es seine Kraft erhalte; denn an Entwickelung und Zunahme ist jetzt nicht mehr zu denken. Die natürlichste Bewegung für Männer und Frauen ist der Spaziergang, kürzer oder länger, nach Beschaffenheit der Umstände. Daß Männer und Frauen, namentlich Familienväter und Mütter mit den Ihrigen, wöchentlich wenigstens einmal, etwa des Sonntags, einen weiteren Spaziergang, eine oder ein Paar Stunden weit auf das Land, in guter Jahreszeit sich zum Gesetz machen, ist fast nothwendig, um so mehr, je eingezogener und innegehaltener ihr tägliches Leben ist. Solche Leute verjüngen sich gleichsam durch einen solchen ausgedehnten Spaziergang auf eine ganze Woche. Können dergleichen Familien von Zeit zu Zeit, etwa des Jahres einmal, eine kleine Reise machen, besonders in bergige Gegenden, so hat dieß wohlthätigen Einfluß auf das ganze Jahr. Die ungewohnte, die vervielfältigte Bewegung gibt allen Werkzeugen des leiblichen Lebens, den Verdauungs- und Athmungsorganen, den Sinnen und den Gliedern, gleichsam einen neuen Schwung. Uebrigens haben Hausfrauen schon in ihrem Hause fast hinlängliche Bewegung den Tag über. Wie viele, oft zu wiederholende Gänge gibt es nicht von der Stube in die Küche und von da wieder zurück, oder in den Keller, oder auf den Boden, oder, auf dem Lande, in dem ganzen weiten Hofraume umher. Freilich ist dieß nicht im Kreise der Frauen höherer Stände, oder derer, die diesen nachstreben. Diese bewegen sich nur nach dem Theekränzchen, oder nach dem Theater, Con-

Digitized by Google

cert, Ball u. s. w., und wo möglich nicht zu Fuße, sondern im Wagen. Allein für diesen Mangel an Bewegung und seine Folgen gibt es im Sommer Badereisen, die Alles wieder gut machen, was der Winter verdirbt; und so wird auch in diesem Kreise im Ganzen das Gleichgewicht gehalten. Männer haben, außer dem Spaziergange, eine mäßige Bewegung im Kegelschieben und Billardspielen, wo eines von beiden eine Liebhaberei sehr Vieler ist, und eine sehr gute Bewegung im Reiten, wenn es die Verhältnisse erlauben. Andere beschäftigen sich zu diesem Endzwecke in Haus und Garten; dort auf der Drechselbank, oder mit Holzsägen und Spellen u. dgl.; hier mit Graben und Hacken, Säen, Jäten, Harken, Baumschneiden, Fruchtlesen u. s. w. Ueberhaupt ist die Gartenarbeit als Leibesbewegung eine der gesundesten und angenehmsten. Auch die Feldarbeit, das Ackern, Säen u. s. w., ward von Alters her von Männern von hoher Geisteskraft nicht verschmäht, und bleibt die dankbarste, wie die ursprünglichste Beschäftigung. Eine Lieblingsbewegung und Uebung des Körpers für Männer ist die Jagd. Es ist bekannt, daß wer einmal die Jagd liebgewonnen hat, leidenschaftlich für sie eingenommen ist. Und in der That kann es kaum eine Leibesbewegung geben, die den ganzen Körper mehr in Anspruch nimmt, und indem sie den, der sie treibt, den Einflüssen jeder Witterung gerade in der übelsten Jahreszeit aussetzt, durch die fortgesetzte körperliche Anstrengung diese Einflüsse überwinden und den Körper auf das kräftigste stählen hilft; wobei freilich Trieb und Leidenschaft keine geringen Unterstützungsmittel sind. Auch der Fischfang beschäftiget manche Liebhaber desselben zu gewissen Zeiten des Jahres; doch sind die körperlichen Bewegungen dabei nicht so rasch und mannichfaltig, als bei der eigentlichen Jagd. Besonders ist das

Angeln beinahe eine unthätige Thätigkeit und bewegungslose Bewegung. Inzwischen thut hier schon der Hin- und Hergang, oft an entferntere Flußstellen, und der Aufenthalt in freier Luft, nebst der heiteren Umgebung, sehr viel, und die Angler bringen Appetit genug mit nach Hause, um ihren Fang zu verzehren. Schließlich darf eine Hauptbewegung und Uebung des reiferen Alters nicht übergangen werden. Es ist das Sprechen. Frauen und Männer, vorzüglich die ersteren, wenn sie auch keine andere Leibesbewegung haben, so üben sie doch täglich, und wo möglich stündlich, die Muskeln der Sprachwerkzeuge, zu denen denn auch die der Respiration, folglich ein nicht unbeträchtlicher Theil des Muskelsystems gehört. Für Frauen sind in der Regel Nachbarinnen und Gesinde, so wie Geräthschaften, Kleider und Hauben, Krägen und Krausen u. s. w. ein unerschöpflicher Stoff. Männern, die für dieß Alles keinen Sinn haben, leistet die Politik einen sicheren Ersatz; und wo Professionsgenossen zusammen kommen, versteht es sich von selbst, daß der Stoff des Gesprächs nicht ausgeht. Ganz vorzügliche Gelegenheit zum häufigen und anhaltenden Gebrauche der Sprachwerkzeuge haben Schulleute, Professoren, Geistliche, Advokaten und Aerzte, Kaufleute nicht ausgeschlossen, denen nicht selten die Uebung der Suada, Gesetz ist. Auch Greise sprechen bekanntlich gern, und das geschwätzige Alter ist zum Sprichworte geworden. Sie verjüngen sich gleichsam, wenn sie die Begebenheiten und Thaten ihrer Jugend erzählen; sie werden dabei immer munterer und aufgeweckter, was ein Glück für sie ist: denn das hohe Alter hat ja fast keine Bewegung, als die im Gebiete der Rede über ihr vergangenes Leben, und die Herrlichkeit der guten alten Zeit. Es gibt zwar Greise, die noch rüstige Fußgänger sind,

besonders in nördlichen Gegenden, und die den Tag über mehrere Meilen zurücklegen können; allein sie sind dennoch Ausnahmen von der Regel in unseren durch den Luxus entarteten Zeiten und Gegenden; und außer seltenen und kleinen Spaziergängen in der besten Jahreszeit, möchten viele Greise bei uns wenig Bewegung haben, als die passive des Tragens und Fahrens, die inzwischen, in Ermangelung einer anderen, immer noch heilsam genug ist.

Zweites Kapitel.

Leibesbewegungen für Starke.

§. 93. Arten und Zwecke dieser Leibesbewegungen überhaupt.

Diejenigen Leibesbewegungen, welche man von alter Zeit her gymnastische Uebungen genannt hat, und die neuerlich bei uns unter dem verpönten Namen der Turnübungen, obgleich in etwas anderer Form, auf eine kurze Zeit wieder hervorgerufen worden sind, umfassen die Reihe von körperlichen Bewegungen, die den Körper am meisten stärken, aber auch nur starken Körpern zugemuthet werden dürfen, und nur ihnen zuträglich sind. Wir zählen hier zunächst diejenigen auf, welche bei den Griechen als besondere Künste getrieben wurden *). Es waren deren fünf: das Springen, der Wettlauf, das Werfen der Scheibe, das Werfen des

*) Nach Sinclair's Handb. der Gesundh. S. 266 ff.

Wurfspießes, und das Ringen. Bei dem Springen trug man gewöhnlich zugleich Gewichte in den Händen oder auf dem Kopfe und den Schultern. Der Wettlauf gehörte zu den berühmtesten Theilen der gymnastischen Künste der Alten. Schnelligkeit wurde immer als eine der angenehmsten Eigenschaften eines wohlerzogenen Menschen angesehen; daher auch Achill immer vorzugsweise der schnellfüßige genannt wird. Anfangs hatte man nur kurze Ziele: man lief ein Stadium oder 125 Schuhe; aber in der Folge ward diese Uebung auf 7, 12 und selbst 54 Stadien ausgedehnt, so daß, außer der großen Schnelligkeit und Gewandtheit, noch eine besondere Stärke des Körpers und eine gewisse Gewalt über den Athem nöthig war, um einen so langen Lauf aushalten zu können. Das Ringen war bei den alten Griechen eines der allerbeliebtesten, aber auch gefährlichsten Spiele, weil man es mit dem Cestus übte, der in ledernen Riemen mit eisernen Nägeln beschlagen, bestand, und um die Hand gewunden wurde. — Im Mittelalter ersetzten die Turniere, die aus dem Lanzenstoße zu Pferde, aus dem Schwertgefechte zu Fuße, und aus dem Ringen, Alles im vollen eisernen Harnische, bestanden, die früheren gymnastischen Uebungen. Wir haben jetzt, statt jener körperlichen Uebungen, das Fechten zu Stoß und Hieb, und in England das Boxen. Allein eine Hauptübung, die auch noch heutzutage sehr in Ehren gehalten wird, ist das Schwimmen, dem wir füglich das Schlittschuhlaufen beigesellen können. Die Zwecke aller dieser körperlichen Bewegungen sind unverkennbar. Den Körper überhaupt, und namentlich die Brust, die Arme, die Füße im ungewöhnlichen Grade stark zu machen, um theils das Leben sicherer zu vertheidigen, theils, beim Angriffe, seines Feindes gewisser zu seyn, außerdem aber noch den Körper zur vollen männlichen Schön-

heit auszubilden, und durch die Kraft zugleich den Muth zu erhöhen zur Ausdauer in Beschwerden und zum Trotze der Gefahren, durch diese Vorzüge aber sich bei der nächsten Umgebung und den Zeitgenossen überhaupt Ruhm zu erwerben: dieß waren die unbezweifelbaren Zwecke, bei jenen stets so mühevollen und oft so gefährlichen körperlichen Anstrengungen und Arbeiten. Diese wurden denn auch erreicht: denn wir wissen, wie bei den Griechen die Sieger in den Corinthischen, Isthmischen, Nemäischen und Olympischen Spielen geehrt wurden, und wie Hunderte von Jünglingen und Männern ihr Leben in die Schanze schlugen, um den Preis eines geringen Baumreises davon zu tragen. Nicht anders im Mittelalter bei den Turnieren. Heutzutage sind zwar diese Preise nicht mehr zu haben; allein der der Kraft und Gesundheit ist für Jeden aufgesteckt, der sich der Mühe solcher Leibesübungen unterziehen will, die wir vorzugsweise die der Starken genannt haben. Wir wollen kürzlich einige der vorzüglichsten mit ihrer Wirkung auf Gesundheit, Kraft und Leben ins Auge fassen und verfolgen, eingedenk auch hier des Wortes: „wer da hat, dem wird gegeben.“ Wir wollen aber hiebei von den Theilen des Körpers ausgehen, die hauptsächlich zu kräftigen sind, und auch durch jene körperlichen Uebungen vorzüglich gekräftiget werden. Demnach ist kürzlich in Aufeinanderfolge zu sprechen: von den Uebungen der Brust, der Arme und der Füße; dabei aber auch mit beizubringen, wie durch die Uebung eines besonderen Theiles der übrige Körper mehr oder weniger ins Spiel gezogen wird, und seinen Antheil an dem Kraft- und Lebensgewinne erhält.

§. 94. Uebungen der Brust.

Allerdings wird die Brust durch Gehen, Laufen,

Digitized by Google

Schwimmen, Schlittschuhlaufen, Ringen u. s. w. bedeutend, ja ganz vorzüglich geübt und gestärkt; allein alle die genannten Uebungen sind von der Art, daß die Uebung der Brust nicht ihr eigentlicher Zweck ist; und es ist eben der Begriff des Zwecks, der uns hier leitet. Die Brust wird zunächst und für sich allein auf dreierlei Art geübt: durch Sprechen, Singen und Blasen von Instrumenten. Das Sprechen in einem großen Raume, vor einer großen Anzahl von Menschen, wenn es überall vernehmlich seyn soll, setzt eine starke Brust voraus, stärkt aber auch die Brust, je länger und anhaltender es geübt wird. Mit dem Singen hat es die gleiche Bewandtniß, nur daß es bequemer ist, indem man erst durch Vorübungen die Stimme für den Gesang bildet, und ihr stufenweise größere Aufgaben vorhält. Indessen ist auch hier und da für die Ausbildung des Sprechens und der Rede durch Deklamations-Uebungen gesorgt, deren Theorie und Technik freilich noch auf sehr schwachen Füßen steht und mit jener des Gesanges an Gründlichkeit und Sicherheit nicht zu vergleichen ist. In keinem Falle hat man die Stimme so sehr in seiner Gewalt, um sie zu mäßigen oder zu verstärken, als beim Gesange, der eben ganz Stimme und nur Stimme ist, und bei dem man auf nichts weiter zu achten hat, als auf die Stimme; was bei der Rede nicht der Fall ist, wo häufig die Stimme, wiewohl mit großem Unrecht, über den Inhalt der Rede vernachlässigt wird. Die größte Anstrengung der Stimme erfordern die Blasinstrumente, folglich auch zugleich die stärkste Brust. Allein nichts ist auch, wenn es ertragen wird, für Brust und Athem vortheilhafter, als die Uebung der Respirationswerkzeuge durch dergleichen Instrumente, als: Flöte, Clarinette, Waldhorn u. s. w. Man könnte sagen: eine Brust, die bei solchen Uebungen nicht verliert, son-

dern gestärkt wird, gibt Anwartschaft auf ein langes Leben. Und dieß sind denn die vorzüglichsten Uebungen, welche die Brust zunächst angehen, und durch welche dieselbe, wenn sonst die körperliche Constitution gut ist, auf eine auffallende Weise gestärkt und zur Ausdauer vieler Beschwerden, so wie zu einem langen Leben geschickt gemacht wird.

§. 95. Uebungen der Arme.

Noch vielfältiger, als die eben genannten, sind die Uebungen der Arme. Wollte man die Arbeiter, welche, durch ihr Geschäft bestimmt, die Arme vorzüglich üben, hieher rechnen, so würde kaum eine Klasse derselben, die Balkentreter nicht einmal ausgenommen, aus dieser Reihe auszuschließen seyn. Man denke nur an die Schmiede, Zimmerleute, Schlosser, Maurer, Schuhmacher u. s. w. Jedoch hier ist blos von absichtlicher Beschäftigung, der Uebung wegen, die Rede; und da kommt denn zunächst das Fechten in Betrachtung. Wer da noch zweifelt, daß Leibesübung die Organe stärkt, sobald sie nur nicht über ihre Grenzen hinausgeht, der betrachte den Arm eines Fechters, und besonders eines solchen, der nur mit einem Arme, gewöhnlich dem rechten, ficht. Man sollte glauben, wenn man die Armmuskeln des rechten Armes mit denen des linken vergleicht, überhaupt und kurzweg, wenn man nur den einen Arm gegen den andern betrachtet, daß beide Arme gar nicht einem und demselben Menschen angehörten. Die Muskelmasse des rechten Armes würde, wenn sie gewogen werden könnte, die des linken bei weitem überwiegen. Auch beim Anfühlen zeigt sich der größte Unterschied zwischen beiden Armen. Der beim Fechten dienende Arm ist hart wie Stein, der andere weich, wo nicht gar schlaff. Und so ist denn

Digitized by Google

das Fechten eine der besten Kräftigungen der Arme. Allein es gibt deren mehrere. Das Ballschlagen, wer es fleißig übt, das Rudern auf dem Kahne, bei dem, der ein Liebhaber vom Fahren auf dem Wasser ist, das Exerciren mit der Flinte, namentlich aber und ganz vorzüglich das Ringen und das Schwimmen, sind Uebungen, welche die Arme ungemein stärken und stählen; wie sich aus dem einzigen hier genauer betrachteten Beispiele leicht schließen läßt. Das Ringen und das Schwimmen kann eigentlich mit dem Fechten ganz in eine Klasse gesetzt werden; nur daß dem letzteren der Vorzug in so fern gebührt, als es, wie das Singen, uns mehr Willkühr über den Gebrauch unserer Arme gestattet; was bei dem Ringen und Schwimmen nicht der Fall ist: denn einmal im Kampfe mit dem Gegner müssen wir entweder siegen oder fallen, und der Feind läßt uns weder Ruhe, noch Rast. Jedoch hier haben wir es immer noch mit einem menschlichen Gegner zu thun, der uns, wenn wir uns ermüdet fühlen, und anders überwunden geben wollen, augenblicklich aus einem peinlichen Zustande reißen kann. Allein beim Schwimmen ist die Sache anders. Hier gilt kein Capituliren. Einmal in den Strom gerathen, muß man aushalten, oder untergehen; weshalb es keine gefährlichere Leibesübung gibt, als die des Schwimmens, was eine alte und merkwürdige Nation durch das Sprichwort: „das Wasser hat keine Balken," besiegelt. Gleichwohl bleibt das Schwimmen eine der kräftigsten Leibesübungen, vorzüglich der Arme; und wenn man bedenkt, wie nützlich es durch die Möglichkeit, ein Menschenleben zu retten, werden kann, so möchte man dieser Art von Leibesübung leicht vor jeder andern den Vorzug geben. So viel ist gewiß, daß Fischer und Schwimmer von Profession, was die Ar-

me betrifft, unter die stärksten Menschen gehören. Endlich gedenken wir noch der Uebungen der Arme beim Holzspellen und Sägen, beim Drechseln, beim Graben und Hacken, wiefern Alles dieß blos in der Absicht geübt wird, den Körper in Bewegung zu setzen. Daß bei allen diesen Uebungen die Arme sehr und zunächst in Anspruch genommen werden, bedarf keines weiteren Erweises; und es haben diese Uebungen, in Ermangelung der früher genannten, ihren großen Werth.

§. 96. Uebungen der Füße.

Zwar auch beim Fechten, beim Schwimmen, vorzüglich beim Wassertreten — was jedoch selten vorkommt, — werden die Füße geübt; allein nirgends so sehr, als beim Laufen, Schlittschuhlaufen, Tanzen und Reiten. Es ist mit allen diesen Uebungen, rücksichtlich der Füße, wie mit dem Fechten, was die Arme betrifft. Die Muskeln der Füße, und die Kraft derselben, sind im offenbaren Gewinne. Ein tüchtiger Laufer und Tänzer, besonders der Balletttänzer, zeichnet sich durch seine kräftigen Schenkel und Füße aus. Beim Schlittschuhlaufer würde es derselbe Fall seyn, wenn er sein Fußwerk Jahr aus Jahr ein treiben könnte. Auf jeden Fall gehört auch zu der letzten Uebung große Anstrengung und Ausdauer, besonders für diejenigen, die nicht blos Schlittschuhe laufen, sondern auch Stuhlschlitten fahren. Bei letzterer Uebung sind die Arme nur unmerklich, hauptsächlich beim Ausweichen und Ausbeugen um Flußecken, aber ganz zunächst und vorzüglich die Schenkel und Füße in Bewegung und Anstrengung, besonders wenn der zu vollendende Weg sich weit hin erstreckt. Da gilt es allerdings Kraft; allein diese Kraft wird auch reichlich verzinset durch die treffliche Bewegung auf dem Eise und in der frischen

Win-

Winterluft. Weit weniger nimmt das Schwimmen die Füße in Anspruch, da diese, verhältnißmäßig gegen die Arme, einer weit geringeren Bewegung ausgesetzt sind. Auf jeden Fall erfordert das Laufen die meiste Kraft der Füße, das Tanzen und Springen mit eingerechnet und als eine Art von Lauf betrachtet. Wer kräftig genug ist, diese Uebungen auszuhalten, hat auch den größten Gewinn für die Gesundheit. Beim Reiten sind es nicht eigentlich die Füße, sondern ausschließlich die Schenkel, welche durch den Druck beim Schließen mit aller Macht angegriffen und geübt werden; daher die meisten Reiter kräftige Schenkel haben. Wer sich blos des Balancirens auf dem Pferde befleißiget, reitet nicht sicher und hat das Pferd weniger in seiner Gewalt. In die Schenkel des Reiters muß alle Kraft seines Körpers koncentrirt seyn. Dadurch erhält er sich auch am sichersten im Gleichgewichte.

§. 97. Gegenseitiger Einfluß der Uebungen besonderer Theile.

Am einseitigsten wirken die besonderen Uebungen der Brust: denn weder durch Sprechen, noch durch Singen, oder durch das Blasen von Instrumenten wird der übrige Körper in Bewegung gesetzt; es müßte denn seyn, daß Jemand beim Sprechen oder Singen mit dem Kopfe wackelte, welche Unart manche Leute an sich haben, die dadurch ihrer Rede oder ihrem Gesange größeren Nachdruck zu geben meinen, worin sie sich aber irren. Im Gegentheile muß bei jenen Uebungen alle Kraft in die Respirationsorgane gleichsam koncentrirt werden, und der übrige Körper ruhig und unbeweglich bleiben; gerade wie dieß bei dem eben erwähnten Reiten mit den Schenkeln der Fall ist. Allein auf eine Art von Organen haben dennoch die Ue-

Digitized by Google

bungen der Brust besonderen und entschiedenen Einfluß, nämlich auf die Verdauungsorgane, und überhaupt auf die Organe des Unterleibes. Das anhaltende, vorzüglich das starke Sprechen, so auch das Singen und Instrumentenblasen, reizt und erschüttert die Verdauungsorgane, namentlich durch die immer erneueten Zusammenziehungen der Bauchmuskeln. Dadurch wird die Verdauung selbst und folglich die Erweckung des Appetits gar sehr gefördert; und so ersetzen jene Uebungen gewissermaßen den Mangel an anderer Körperbewegung, die man unternimmt, um sich Appetit zu holen, z. B. des Spazierengehens. — Weit bedeutender, als die Uebungen der Brust, sind die der Arme auf den ganzen übrigen Körper. Der Fechter strengt nächst dem Arme, oder vielmehr nächst beiden Armen, seinen ganzen Körper an. Er muß fest auf seinen Füßen stehen, und gleichwohl beim Ausfalle, bei der Rück- und Seitenbewegung große Schnellkraft der Füße zeigen. Er muß den Kopf, wie den übrigen Körper, bald straff und gerade halten, bald gewandt und kräftig vor- oder rückwärts beugen; kurz, die Muskeln des Kopfes, Rumpfes und der Extremitäten werden bei dem Fechten sämmtlich mit Energie in Anspruch genommen. Eben so ist es der Fall bei dem Ballschlagen; weniger beim Exerciren mit der Flinte und beim Rudern, obschon bei den beiden letzteren Uebungen, vorzüglich beim Rudern, der Rumpf nicht wenig angestrengt wird. Aber die allerhöchste Anstrengung des ganzen Körpers kostet das Ringen. Nicht blos die Arme, auch der Kopf, der Rumpf und die Füße sind hier in beständiger Bewegung und Anstrengung. Beim Schwimmen, wie beim Klettern, sind Arme und Füße zugleich in Bewegung. Auch die (§. 95.) zuletzt genannten Uebungen: das Holzspellen und Sägen, das

Drechseln, Graben und Hacken, obgleich weit weniger als das Fechten, Ballschlagen und Ringen, verlangen, außer der Anstrengung der Arme, auch die des übrigen Körpers. Alle die hier genannten Uebungen aber haben das Gemeinschaftliche, daß sie die Respirationswerkzeuge in lebhafte Thätigkeit versetzen, folglich zugleich als gute Brustübungen zu betrachten sind, und zur Stärkung der Respirationswerkzeuge dienen. — Was endlich die Uebungen der Füße betrifft, so ist sowohl beim Laufen und Schlittschuhlaufen, als beim Tanzen, der ganze übrige Körper ebenfalls in Bewegung, und vorzüglich ist es die Brust, welche hier kräftig wirkt, und darum auch ausgezeichnet gestärkt wird, wenn diese Uebungen (was auch von allen übrigen gilt) nicht übertrieben werden; wovon aber zu sprechen hier der Ort nicht ist. Nur das Reiten macht, besagtermaßen, eine Ausnahme, indem Kopf, Rumpf und Arme in der möglichsten Ruhe bleiben müssen. Jedoch hat bekanntlich das Reiten auf Brust und Unterleib einen großen Einfluß, und wird namentlich zur Stärkung der Eingeweide des letzteren vorzüglich empfohlen.

Drittes Kapitel.

Leibesbewegungen für Schwache.

---

§. 98. Charakter und Zweck dieser Leibesbewegungen.

Man nennt die Leibesbewegungen für Schwache gemeinhin diätetische, in einem weiteren Sinne des

Worts. Sie sind sämmtlich von der Art, daß sie den Körper nicht angreifen und heftig erschüttern, und nur wenigen, zum Theil auch gar keinen Kraftaufwand verlangen, als welcher schwachen Individuen nicht, wenigstens nicht in hohem Grade, zugemuthet werden darf. Jedes Alter und jedes Geschlecht zählt Individuen, denen eine lebhafte und anstrengende Bewegung schadet, und die daher leichterer, die Kräfte nicht angreifender und aufzehrender Bewegungen bedürfen. Körperliche Bewegung aber ist ihnen um so mehr von Nöthen, je mehr sie hoffen dürfen durch dieselbe ihre Kräfte überhaupt zu stärken, und zugleich die Funktionen der verschiedenen Organe in ihrer Thätigkeit zu unterstützen. Und hierin liegt der Zweck der Leibesbewegungen für Schwache. Es gibt Personen, die eine schwache Brust, andere, die einen schwachen Unterleib, namentlich schwache Verdauungsorgane, haben; wieder andere, die zur Schlaflosigkeit geneigt sind, und noch andere, denen es überhaupt an Muskelkraft fehlt. Allen diesen Mängeln und Beschwerden soll, zum Theile wenigstens, durch Leibesbewegung abgeholfen werden. Es versteht sich von selbst, daß diese Art von Leibesbewegungen ganz von der im vorigen Kapitel geschilderten verschieden seyn muß, oder falls einige der dort genannten Leibesbewegungen auch hier anwendbar wären, daß sie auf besondere Weise beschränkt und modificirt werden müßten. Nach den verschiedenen Bedürfnissen und Zwecken der Individuen müssen diese Bewegungen auch von mannichfaltiger Art seyn, und wir wollen sie zunächst im Allgemeinen in ihrer Verschiedenartigkeit betrachten.

§. 99. Verschiedenartigkeit der Leibesbewegungen für Schwache.

Es ist so eben bemerkt worden, daß es die ver-

schiedenen Zwecke zum Behufe der Gesundheit schwacher Individuen sind, nach welchen die ihnen angemessenen Leibesbewegungen bestimmt werden. Wir haben diese Zwecke auf vier verschiedene Punkte zurückgeführt: auf die Kräftigung der Respirationswerkzeuge, der Verdauungsorgane, des Schlafes und des Muskelsystems. Was zuerst die Kräftigung der Respirationswerkzeuge betrifft, so wird diese durch gemäßigtes Gehen und Steigen, und durch abgemessene Sprech- und Singübungen, so wie durch Schwingen auf der Schaukel, auch durch Seereisen, am besten gefördert. Zweitens, anlangend die Verdauungsorgane, so werden diese am meisten gekräftiget: zunächst durch die eben genannten Bewegungen und Uebungen, dann durch leichtere körperliche Spiele, wie Billard und Kegelspiel, durch behutsames Reiten, Fahren im Wagen, leichtere Gartenarbeiten u. dgl. Der Schlaf wird gefördert durch alle mäßigen Bewegungen des Körpers überhaupt, vorzüglich in freier Luft, durch sanftes Fahren im Wagen, auf dem Wasser, ohne selbst zu rudern, auch durch die Schaukel. Die Muskelkraft überhaupt wird gestärkt, erstlich: durch alle mäßigen Leibesbewegungen, bei welchen der ganze Körper in Thätigkeit versetzt wird, namentlich durch Gehen und Steigen, durch leichte Gartenarbeiten; sodann durch Flußbäder in sanft sich fortbewegenden Flüssen, wo man gegen das kältende Element des Wassers immerfort durch leichte Bewegungen und am besten durch mäßiges, öfters durch Ruhe unterbrochenes Schwimmen ankämpft. Aber auch durch passive Bewegungen kann die Muskelkraft des ganzen Körpers gestärkt werden, namentlich durch das Reiben, und besonders durch das sogenannte Massiren. Alle diese Bewegungen, in Beziehung auf die angegebenen verschiedenen Zwecke, sollen der Reihe nach betrachtet werden.

Digitized by Google

§. 100. Bewegungen zur Kräftigung der Respirationswerkzeuge.

Personen, die eine schwache Brust haben, vorausgesetzt, daß keine organischen Fehler vorhanden, fördern die Kräftigung derselben zunächst durch die natürlichste aller Bewegungen: durch das Gehen. Ein mäßiger Spaziergang jeden Tag in freier Luft, ist für die Stärkung der Brust ungemein zuträglich, besonders wenn die Luft trocken und rein, und die Gegend angenehm, nicht von feuchten Dünsten, nicht von Staube erfüllt, und so den Spaziergängern lästig wird; wie z. B. die Gegend in der Nähe von Sümpfen durch ihre Feuchtigkeit, und die Umgegend großer Promenaden, wo viel geritten und gefahren wird, durch ihren Staub beschwerlich fällt. Ist der Spaziergang mit einem mäßigen Steigen in hügeliger Gegend verbunden kann er in der Nähe einer Waldung von aromatischem Nadelholz geschehen, so ist er für die Brust desto zuträglicher. Ueberhaupt stärkt das Steigen die Brust bedeutend, wenn es nicht mit Anstrengung verbunden ist; weshalb ein solcher Spaziergänger nur langsam fortschreiten und von Zeit zu Zeit anhalten muß. Ferner dient das gemäßigte laute Lesen, welches auch von Zeit zu Zeit unterbrochen wird, sehr zur Stärkung der Brust, und zwar mehr noch als das Sprechen selbst, weil man es mehr in seiner Gewalt hat, und dabei nicht, wie oft im lebendigen Gespräche, leidenschaftlich wird. Daß das Singen, besonders jede Uebung der Singschule, die Brust stärken könne, beweisen viele Sänger und Sängerinnen, die mit einer schwachen Brust angefangen und sie bis zu einem bedeutenden Grade von Stärke vervollkommnet haben. Die Schaukel, wer sie sonst vertragen kann, ohne schwindlich zu werden, indem sie bei ihren Schwingungen den übri-

Digitized by Google

gen Körper in Ruhe läßt, fördert dennoch die Bewegungen der Brust durch den stärkeren Luftreiz, der zum tieferen Einathmen auffordert. Auf ähnliche Weise wirkt die schaukelnde Bewegung eines Schiffes und die Seeluft selbst, welche bekanntlich sogar eigentlich Brustkranken empfohlen wird.

§. 101. Bewegungen zur Kräftigung der Verdauungswerkzeuge.

Was nun ferner die Kräftigung der Verdauungsorgane betrifft, so wirken zunächst die nur eben genannten körperlichen Bewegungen heilsam auf dieselben ein: denn sowohl das Gehen, und noch mehr das Steigen, als die lebhaftere Bewegung der Respirationsorgane, reizt die Verdauungswerkzeuge zu größerer Thätigkeit, und macht sie dadurch gleichsam munterer und zu ihrer Funktion geschickter. Ist nun besonders eine mäßige Anstrengung auch des übrigen Körpers mit der Bewegung einzelner Theile verbunden, z. B. beim Kegel- oder Billardspiel, wo überhaupt der ganze Mensch in einer angenehmen Erregung ist, die nur nicht leidenschaftlich werden darf: so hat dieß einen desto bestimmteren und wohlthätigeren Einfluß auf die Verdauungswerkzeuge, besonders wenn diese Bewegungen in schicklichen Tageszeiten, namentlich des Nachmittags oder gegen Abend, vorgenommen werden. Auch das Reiten ist bei schwachen Verdauungswerkzeugen sehr empfohlen worden. Natürlich muß es, je schwächer die Individuen sind, desto mehr auf bequemen und leichten Pferden geschehen, und ohne starke Anstrengung betrieben, auch täglich nicht mehrere Stunden lang fortgesetzt werden, als wodurch es ebenfalls anstrengend wird. Allein mit der gehörigen Behutsamkeit und Mäßigung geübt, ist es, ohne daß es dem

übrigen Körper Kräfte kostet, für die Kräftigung der Verdauungswerkzeuge von großem Vortheil. So auch das Fahren im Wagen, welches ebenfalls in dieser Hinsicht empfohlen wird, da der Unterleib ohne Anstrengung des übrigen Körpers, und folglich ohne Kraftaufwand, heilsam bewegt und mäßig erschüttert wird. Die heilsamste Bewegung aber zur Verbesserung der Verdauungswerkzeuge geben wohl die Gartenarbeiten, als Jäten, Harken, Hacken, Graben, Beschneiden, Begießen u. s. w., indem man hier jede stärkere und beschwerliche Anstrengung von sich abweisen, oder mäßigen, oder beliebig unterbrechen kann, was bei den vorher genannten Bewegungen nicht so der Fall ist. Hiezu kommt nun auch noch die Heiterkeit und Friedlichkeit der Beschäftigung selbst. Wer das Glück hat, ein eigenes Gärtchen zu besitzen, der findet in demselben, nach vollbrachter Berufsarbeit, die angenehmste Erholung und Erquickung: denn es gibt da immer etwas zu thun, was Vergnügen macht oder verspricht. Vorzüglich an heitern, milden Frühlingstagen haben die Beschäftigungen im Garten etwas ungemein Erquickendes für den ganzen Menschen; und es ist keine Frage, daß sie auch ihren wohlthätigen Einfluß auf die Verdauungswerkzeuge haben.

§. 102. Bewegungen zur Kräftigung des Schlafes.

Es folgen nun drittens die schlafbefördernden Bewegungen. Personen, welche Mühe haben, in der Nacht einzuschlafen, oder nur einen matten, oder unterbrochenen, nicht erquickenden Schlaf haben, dürfen nur anfangen, sich täglich, und wo möglich zu wiederholten Malen, eine mäßige Bewegung in freier Luft zu machen, täglich etwa einen Spaziergang, der sie

Digitized by Google

zuletzt ein wenig ermüdet, vornehmen, und sie werden zu ihrer großen Freude finden, daß in der Körperbewegung eine Art von Universalmedizin befindlich ist. Eine Stunde des Vormittags, kurz vor Tische, und eben so des Nachmittags, oder vielmehr gegen Abend zu gehen, in freier Luft, auf heiterem Spaziergange, am besten aufs Feld, oder doch ins Freie, dieß hält auch eine schwächliche Constitution aus, und der Einfluß hievon auf den Schlaf wird sich gleich am ersten Tage zeigen. Und wie der Spaziergang, so wirken alle übrigen mäßigen Körperbewegungen, die nur mit einer gelinden Anstrengung verbunden sind, auf die Beförderung des Schlafes, z. B. das Reiten, das Drechseln, das Holzsägen, vorzüglich das Arbeiten im Garten. Wer aber zu sehr von allen diesen, wenn auch noch so gelinden, Bewegungen aufgeregt oder abgemattet wird, für den bleibt freilich nichts, als die passive Bewegung übrig. Wie wir schon bei Kindern sehen, daß sie durch die Bewegung der Wiege in Schlaf gebracht werden, so ist auch bei Erwachsenen eine lang anhaltende schaukelnde Bewegung im Stande, sie wenigstens schläfrig zu machen, wie die Schaukel selbst, wie die schaukelnde Bewegung eines Kahnes oder eines Wagens. Auch ein sanftes Streichen, wie schon bei den Alten in dieser Absicht gebräuchlich war, kann bei sehr reizbaren Individuen den Schlaf hervorbringen; und die häufigen, selbst von Gegnern zugestandenen Erfahrungen beim Magnetisiren bestätigen dieses empirische Verfahren der Alten, indem bei der magnetischen Manipulation nichts gewöhnlicher ist, als daß die Kranken in einen tiefen und erquickenden Schlaf verfallen. Bei ganz schwachen Personen also, bei welchen sonst keine Bewegung anzuwenden ist, um den Schlaf durch Ermüdung herbeizuführen, wird allerdings

Digitized by Google

das sogenannte magnetische Verfahren mit Nutzen seine Anwendung finden, indem hier auch nicht der geringste Kraftaufwand von Seiten des Einzuschläfernden nöthig ist.

§. 103. Bewegungen zur Kräftigung des Muskelsystems.

Je mehr alle Theile des Körpers bei einer bestimmten Bewegung in Thätigkeit sind, ohne doch zu sehr oder zu anhaltend angestrengt zu werden, desto förderlicher ist eine solche Bewegung zur Kräftigung des Muskelsystems: denn nur Uebung stärkt. Es werden also leichtere Arbeiten, wo Kopf, Rumpf und Extremitäten zugleich beschäftiget sind, zu diesem Behufe dienlicher seyn, als Bewegungen, wo blos die Arme oder die Füße in Thätigkeit sind. Zwar stärkt auch das Gehen und Steigen die Muskeln, aber mehr die der Füße; so das Drechseln und ähnliche Uebungen, aber mehr die der Arme; allein nichts ist dem ganzen Muskelsystem förderlicher, als solche Bewegungen, wie sie bei den schon angeführten leichteren Gartenarbeiten Statt finden. Hier fühlt sich, wenn sie nicht durch Anstrengung und Dauer übertrieben werden, der ganze Mensch erquickt, und wie mit neuem Leben erfüllt; und wenn auch die Ungewohnheit Anfangs Müdigkeit herbeiführt, so wird doch sehr bald bemerkt werden, daß sich die Muskelkraft verstärkt, und daß überhaupt die Oeconomie des Lebens gewinnt. Daher denn Bewegungen solcher Art den Stubensitzern, die nach und nach stubensiech werden, und alle Muskelkraft verlieren, nicht genug anzuempfehlen sind, als wahre specifische Mittel, um die Kräfte des Körpers wiederherzustellen. Ganz abgespannte Individuen, und die etwa die Muskelkraft auf mehr als eine Weise er-

Digitized by Google

schöpft haben, werden sich im Sommer des Flußbades mit großem Vortheile bedienen, wenn sie sich auf die (§. 99.) angegebene Weise darin verhalten, indem theils die leichte Bewegung selbst, theils die Stahlkraft des kühlen Wassers auf Muskeln und Nerven die heilsamste Einwirkung hervorbringt. So mancher entnervte Mensch ist durch die Heilkraft des Flußbades wieder zum kräftigen Manne geworden.

Viertes Kapitel.

Allgemeine Einwirkungen der Leibesbewegungen auf das Leben überhaupt.

---

§. 104. Einwirkung der Leibesbewegungen auf das gesammte leibliche Leben.

Es darf hier eigentlich nur wieder in Erinnerung gebracht werden, was bis hieher über die Einflüsse der Leibesbewegungen auf die verschiedenen Organe und Funktionen des leiblichen Lebens gesagt worden ist. Es gibt kein Organ und kein Geschäft des leiblichen Lebens, das nicht durch die mannichfaltigen Leibesbewegungen auf irgend eine Weise berührt und erregt, gestärkt und überhaupt gefördert würde. Die Hauptfunktionen des leiblichen Lebens, das Athmen und die Verdauung, stehen hier oben an. Die Jugend und das Alter, die Starken und die Schwachen haben, wie wir gesehen, ihre bestimmten Arten von Leibesbewegung, durch welche sowohl die Respirations- als die Verdauungswerkzeuge gekräftiget werden. Aerz-

Digitized by Google

te haben die Bemerkung gemacht, daß manche Disposition zu Krankheiten der Brust und des Unterleibes durch körperliche Bewegung gehoben worden ist; so wie umgekehrt die sitzende Lebensart eine reiche Quelle von Uebeln ist, die aus Stockungen im Unterleibe entstehen, welche durch jene Lebensweise hervorgebracht werden. Mehr als alle Arzneien werden solche Stokkungen durch die kräftige Hülfe der Leibesbewegung gelöset. Durch dieselbe wird aber auch verhütet, daß dergleichen gar nicht entstehen. Sinclair *) hat sich hierüber sehr gut ausgelassen, und seine Worte verdienen es, hier angeführt zu werden. „Die Geschichte der Krankheiten selbst lehrt es, daß in älteren Zeiten, wo anhaltende körperliche Uebungen und starke Arbeiten in der freien Luft die meisten Menschen beschäftigten, das ganze Heer von Nervenkrankheiten und gichtischen Uebeln völlig unbekannt war. Darum sagt Plato in seiner Politik, daß die Griechen in den heroischen Zeiten weder Catarrhe, noch Gichtflüsse, noch Blähungen gekannt hätten, daß damals auch an keine Diätetik zu denken gewesen, und daß die Arzneikunst lediglich in der Kur der Volkskrankheiten und der Verwundungen bestanden habe. Wir sehen noch täglich bei rohen Völkern das Gleiche. Alle Verwundungen, auch die gefährlichsten, werden auf das glücklichste geheilt. Die Irokesen und die Insulaner der Südsee leiden durchaus keinen Verband, und stillen die stärksten Verblutungen nie anders, als dadurch, daß sie sich ins Wasser stürzen. Welcher Ursache anders, als der beständigen körperlichen Bewegung und den starken Uebungen können wir die Lebhaftigkeit der Naturkräfte

*) Handb. der Gesundh. &c. S. 279 ff.

unter diesen Völkern zuschreiben? Plutarch erzählt vom Cicero, daß er in seiner Jugend äußerst mager gewesen, und einen so schwachen Magen gehabt, daß er nur sehr wenig vertragen konnte. Er reiste nach Athen, wo sein Körper durch gymnastische Uebungen so sehr gestärkt wurde, daß auch selbst seine Stimme an Umfang, Metall und Anmuth gewann. Vom Julius Cäsar ist bekannt, daß er in der Jugend beständig Kopfschmerzen hatte, und der Fallsucht unterworfen war; aber die beständigen Märsche, die rauhe Lebensart, und der beständige Aufenthalt in den Feldlagern stärkte seine Gesundheit auf eine bewunderns-würdige Weise. — Viele, besonders langwierige, Krankheiten können nur durch körperliche Uebungen geheilt werden. Sehr oft kommt es darauf an, daß das Blut die gehörige Menge Sauerstoff wieder erhalte, welche ihm am sichersten durch den Genuß der Bergluft mitgetheilt wird. Besonders gehört die Gicht, nach Sydenham's Bemerkung, zu den Krankheiten, die durch Arzneimittel viel weniger, als durch starke körperliche Bewegungen und durch Reisen — man kann noch hinzusetzen: durch reichliches Wassertrinken — geheilt werden. Auch die knotige Schwindsucht, in England sehr gewöhnlich, weicht im Anfange nur dem Reiten. Nichts übertrifft die Wirksamkeit der Leibesübungen bei der Kur der Nervenübel, besonders wenn diese aus Stockungen im Unterleibe entspringen. Eben so nothwendig sind Reisen und andere körperliche Bewegungen bei einer Verstimmung des Gemüths, die an Melancholie grenzt. Der Anblick immer neuer Gegenstände, die Veränderung der Lebensart u. s. w. vollendet die Kur solcher Krankheiten. Auch als Hülfsmittel der eigentlichen Kuren kann man die körperlichen Bewegungen nicht genug empfehlen. Wenn die

Digitized by Google

Gicht jetzt nicht mehr so oft, wie sonst, sich auf die Gelenke wirft und steinichte Verhärtungen in denselben hervorbringt, so greift sie desto mehr die inneren Theile an, weil es unserem üppigen und trägen Geschlechte an der nöthigen Kraft fehlt, die Gicht auf die äußeren Theile zu treiben. Die Vortheile der Leibesübungen bei der eigentlichen Kur dieser Krankheit würden also darin immer vorzüglich bestehen, daß die edleren Werkzeuge des Körpers nicht so leicht angegriffen werden, und die Krankheit einen mehr regelmäßigen Verlauf halten könnte."

Wir sehen hier theils aus der Erzeugung der wichtigsten Krankheiten durch Vernachlässigung der Leibesbewegung (wenigstens zum großen Theile hiedurch), und sodann aus der Hülfe dieser heilsamen Lebensthätigkeit bei eingerissenen Uebeln, wie nützlich, wie nothwendig, wie heilsam auf das ganze Leben einwirkend sie bei Gesunden ist, indem, wie schon gesagt und erwiesen, kein System, kein Organ ohne ihren wohlthätigen Einfluß bleibt. Nicht blos die Brust und der Unterleib erfahren denselben, wie wir gesehen; auch das Hautsystem wird durch die Leibesbewegung in seiner Funktion erhalten und gefördert; und welchen Einfluß sie auf das Erregungs- oder Nervensystem habe, ist schon daraus klar, daß die köstlichste Erquickung, gleichsam die neue Belebung des Menschen durch den Schlaf, in vielen Fällen lediglich das Werk heilsamer Leibesbewegung ist. Allein eben so wie sie den Schlaf befördert, macht sie auch munter, wie Jedermann nach seinem täglichen Spaziergange erfahren kann. Und diese Munterkeit betrifft nicht blos die Regsamkeit des leiblichen Lebens, sondern sie zieht sich auch auf das offenbarste in das psychische hinüber; wie wir hier im Vorübergehen kürzlich andeuten wollen.

Digitized by Google

§. 105. Einwirkung der Leibesbewegungen auf das psychische Leben.

So wie ohne körperliche Bewegung der Blutumlauf träge und langsam wird, die Säfte stocken und verderben, die Verdauungskraft geschwächt, die Eßlust vermindert wird, die Muskeln erschlaffen: so verliert auch ohne Leibesbewegung die Seele ihre natürliche Heiterkeit und gleichsam ihre Spannkraft, und der Mensch erscheint auch psychisch nicht halb so kräftig, als er es seyn könnte. Die Leibesbewegung ermuntert die Seele, erzeugt freudige Gefühle, heitere Empfindungen, widersteht der Hypochondrie, bringt gute Laune hervor, und kräftiget die Seele gleichsam fühlbar. Sie zerstreut Kummer und Sorgen, lindert den Verdruß, mäßiget und mildert jede Leidenschaft. Sie macht uns zum Nachdenken, zur Beschäftigung mit dem, was man Kopfarbeit nennt, aufgelegt; sie ist oft die Mutter der vortrefflichsten Gedanken, und läßt nicht selten plötzlich folgenreiche Ideen entstehen, die uns ohne sie vielleicht gar nicht beikommen würden. Rousseau sagt in seinen Bekenntnissen: „meine glücklichsten Gedanken kommen mir im Gehen; ich muß gehen, wenn ich denken soll." Doch nicht blos das Gemüth und nicht blos der Geist, auch der Muth und die Thatkraft selbst wird durch Leibesbewegungen aufgeregt und gestärkt. Und zwar ist die Wirkung derselben auf die verschiedenen Seelenstimmungen verschieden, nachdem sie selbst verschieden sind. Anders ist der Einfluß der Spaziergänge, anders der der leichten körperlichen Spiele, anders der der gymnastischen Uebungen, und anders der der Uebung der Körperkraft überhaupt an dem mannichfaltigen Widerstande verschiedener Gegenstände. Die Spaziergänge im Freien, in großen Gärten und weiten Fluren, wirken erheiternd und belebend auf das Gemüth; ein Spaziergang im

Digitized by Google

Walde stimmt die Seele weich, und führt sie in sich selbst zurück; das Ersteigen eines hohen Berges mit weiter Aussicht erweitert auch gleichsam die Seele und erhebt sie über die Gemeinheit des Tages. Die leichten körperlichen Spiele machen munter und fröhlich, wie z. B. das Ballschlagen, das Reifwerfen, das Kegelspiel u. s. w. Die gymnastischen Uebungen heben den Muth, machen beherzt und kühn, wecken und schärfen die Besonnenheit, die Regsamkeit und Schnellkraft des Geistes. Dieß gilt namentlich vom Ringen und Fechten. Beim Ringen, wo es nicht blos die Körperkraft gilt, sondern auch die Gewandtheit und Behendigkeit in augenblicklicher Benutzung der Vortheile aus den gegebenen Blößen des Gegners, wird die Aufmerksamkeit, die Besonnenheit auf einen hohen Grad gesteigert. Dasselbe ist der Fall beim Fechten, wo nun noch die Kunst des Berechnens, der schnellen Ueberlegung, der Erfindungskraft in eigenthümlichen Wendungen u. s. w., kurz, die größte Schnelligkeit und Behendigkeit des Geistes zugleich mit der des Körpers gleichsam mit Gewalt herbeigezogen wird. Eine unfehlbare Folge dieser Uebungen ist der wachsende Muth und die männliche Zuversicht auf Kraft und Klugheit: denn mit der Uebung wächst die Kraft und mit der Kraft der Muth; und dem Muthe, von Klugheit unterstützt und geleitet, ist nichts unmöglich. Kommt nun noch Geduld und Ausdauer hinzu, so sind die herrlichsten mäunlichen Eigenschaften beisammen, die den größten Einfluß auf das Leben haben. Und auch die Geduld und die Ausdauer werden durch die kräftigeren, mehr Anstrengung erfordernden Leibesübungen gefördert, wie z. B. durch das Schwimmen dem Strome entgegen, durch das Erklimmen hoher Felsen, durch ein in weiter Ferne vorgestecktes Ziel auf Fußreisen u. dgl. Und so bildet, so zu sagen, durch die mannichfaltigen Leibesbewe-

wegungen der Körper die Seele, und macht sie theils zur Ertragung der Lasten des Lebens, theils zur eigenen freien Thätigkeit in ihrem Kreise, geschickter.

Fünftes Kapitel.

Allgemeine Regeln über die Leibesbewegungen.

---

§. 106. Nothwendigkeit der Regeln für Leibesbewegung.

Wie der Genuß der Nahrungsmittel bei Unkundigen gewisse Vorschriften erfordert, so auch die Leibesbewegung. Sie darf, wie überhaupt nichts im Menschenleben, nicht der bloßen Willkühr überlassen werden, sondern man muß dabei die mannichfaltigen Verhältnisse des Lebens berücksichtigen. Es ist erstlich nicht gleichgültig, zu welcher Zeit die verschiedenen Leibesbewegungen vorgenommen werden: denn zur Unzeit schaden sie, und es sind hier eben sowohl die Jahres- als die Tageszeiten in Betracht zu ziehen. Sodann ist auch auf die Arten der Leibesbewegung Rücksicht zu nehmen, indem nicht jedes Alter, nicht jedes Geschlecht, nicht jede Constitution zu jeder Art von Leibesübung geschickt ist. Sodann ist auch Rücksicht auf die Dauer der Leibesbewegungen zu nehmen, indem eine jede in ihrer Art in andern Verhältnissen zu den Bedürfnissen und Kräften des Körpers steht. Endlich ist auch der Wechsel der Leibesbewegungen zu berücksichtigen, indem die Einerleiheit und die Gewöhnung an eine und dieselbe Thätigkeit den Reiz derselben schwächt und ihren

Digitized by Google

Nutzen verringert, wie dieß überhaupt in allen Lebensverhältnissen der Fall ist. Ueber alle diese Punkte hat dieses Kapitel die gehörige Nachweisung zu geben. Was aber über die Grenzen seiner Gegenstände hinausgeht, das ist der Maßlehre und der Verwahrungslehre vorbehalten, in deren Gebiete wir hier nicht eingreifen dürfen.

§. 107. Zeit der Leibesbewegungen.

Alles hat seine Zeit, also auch die Leibesbewegung, und nicht blos dieß, sondern auch die verschiedenen Arten der Leibesbewegungen haben ihre Zeit. Zu welcher Tageszeit die Leibesbewegung am zuträglichsten ist, wird zunächst durch die Jahreszeiten bestimmt. Im Frühling und Herbst sind die Stunden gegen Mittag und die Nachmittagsstunden der Leibesbewegung am günstigsten; im Sommer die früheren Morgen- und die späteren Nachmittags- oder die ersten Abendstunden. Im Winter ist es die Mittagsstunde, und die ihr kurz vorhergehende und bald auf sie folgende Zeit; demnach ungefähr die Zeit zwischen eilf und zwei Uhr, weil da die Luft am reinsten und die Kälte am wenigsten angreifend ist. Die frühen Morgen- und späteren Nachmittags- oder gar die Abendstunden im Frühling und Herbst sind der aufsteigenden Dünste oder Nebel wegen nicht gut; die heißen Tagesstunden im Sommer, eben wegen ihrer Hitze, eben so wenig; und an den kurzen und kalten Tagen des Winters ist eben nichts tauglich, als ihre Mitte. — Sodann wird die Zeit der Leibesbewegung aber auch von den Verhältnissen der Individuen selbst bestimmt; und hier ist *also* eigentlich von keiner Auswahl die Rede. Eigentlich sogenannte Arbeiter, als Landleute, Handwerker u. s. w. haben ihre Leibesbewegung in ihrem Geschäfte, und be-

Digitized by Google

dürfen der Leibesbewegung als Uebung oder Erholung nicht, sondern umgekehrt, zu verschiedenen Zeiten des Tages, der Ruhe, von welcher späterhin die Rede seyn wird. Hier sind aber solche Arbeiter ausgenommen, die ihr Werk sitzend treiben, wie Schuhmacher, Leinweber, Schneider u. s. w. Alle diese treibt meist das Bedürfniß zum frühen Tagewerk; jedoch wäre es besser für sie, eben weil sie den ganzen Tag sitzen, wenn sie sich in der guten Jahreszeit des Morgens vor der Arbeit eine Leibesbewegung machten, sie würden dann mit desto mehr Munterkeit bei der Arbeit des Tages bleiben. Wo sie die Morgenbewegung unterlassen, da wird sie wenigstens zum Feierabend ein Bedürfniß, das in guter Jahreszeit täglich befriedigt werden sollte. Eben so ist es mit den Geschäftsleuten, die täglich des Morgens zu einer bestimmten Stunde an ihr Geschäft gehen, als Kaufleute, oder Solche, die in Bureaux, in Collegien, in Kanzelleien u. s. w. arbeiten. Diese könnten füglich des Morgens vor dem Geschäfte eine Leibesbewegung haben. Wo nicht, so bleibt ihnen meist nur der spätere Nachmittag oder Abend. Insgemein aber bringen alle diese Personen des Sonntags ein, was sie in der Woche versäumt haben. Ob Gelehrte, die am Schreibtische arbeiten, wohl thun, wenn sie sich die beste Zeit zum Denken, die ersten Morgenstunden, durch Leibesbewegung entziehen, möchte zweifelhaft seyn. Der Verfasser weiß wenigstens aus eigener Erfahrung, daß die Morgenbewegung, vorzüglich im Frühling und Sommer, zerstreut und ermüdet, und hält es schriftstellerischen Gelehrten für gerathener, die Leibesbewegung für die späteren Nachmittagsstunden aufzuheben, wo ohnehin der Geist von der Arbeit des Tages ermattet ist, und im Winter hauptsächlich die Mittagsstunden

Digitized by Google

zu benutzen. Anders ist es mit den Gelehrten, die ein bestimmtes öffentliches Geschäft haben, wie Schullehrer, Professoren, Rechtsgelehrte in Expeditionen u. s. w.; diese stehen in dieser Hinsicht mit andern Geschäftsleuten in einer Klasse. Daß man den Aerzten keine Morgenbewegung anzurathen brauche, versteht sich von selbst. Endlich ist noch zu bemerken, daß weder die Zeit, wo man sich ermüdet fühlt, noch die Zeit nach langem Fasten, die Zeit des Hungers, eine Zeit zur Leibesbewegung ist, und eben so wenig die, wo man so eben eine reichliche Mahlzeit zu sich genommen hat.

§. 108. Arten der Leibesbewegung zu verschiedenen Zeiten.

Auch für manche Arten der Leibesbewegung gibt es für gewisse Zeiten keine Wahl. So badet man im Winter nicht im Flusse, und läuft im Sommer nicht Schlittschuhe. So sind der Wettlauf, das Ballschlagen, das Kegelschieben u. a. nur Uebungen für gute Jahreszeiten; so ist die Jagd nur für den Herbst und Winter, und selbst das Reiten ist nicht immer praktikabel, z. B. bei allzu schlechtem Wetter und Wege, oder im Winter bei tiefem Schnee, oder bei Glatteis. Aber auch andere Leibesbewegungen, bei denen diese Hindernisse nicht eintreten, sind dennoch nach ihrer Natur und ihrem Einflusse auf den Organismus an gewisse Zeiten gebunden. So ist des Morgens, vor Anfang der Geschäfte, keine angreifende Leibesbewegung dienlich, wie etwa Fechten, oder Voltigiren, oder ein scharfer Ritt. Alles dieß erhitzt und erschöpft viel zu sehr, als daß es jetzt heilsam seyn sollte. Solche angreifende Uebungen dürfen bei dem, der die Zeit dazu entübrigen kann, nur am späteren Tage, etwa vor Tische, nur nicht kurz vor der Mahlzeit, oder in den

Nachmittagsstunden vorgenommen werden. Eben so ist es mit den weniger anstrengenden körperlichen Spielen, als Billard u. s. w., nur aus einem andern Grunde; nämlich weil sie zerstreuen und eine unpassende Vorbereitung für die Geschäfte des Tages sind. Die passendste körperliche Bewegung des Morgens ist ein leichter, ermunternder Spaziergang. Dieser ist überhaupt zu jeder Zeit des Tages, wo man sich Bewegung machen kann und will, an seinem Platze. Die körperlichen Spiele, z. B. das Kegelspiel u. dgl., werden am besten in den späteren Nachmittagsstunden vorgenommen. Ueberhaupt haben auch hier die Jahreszeiten einen bestimmenden Einfluß. In der guten Jahreszeit ist Bewegung im Freien das erste Gesetz, und alle übrige Bewegung muß dieser nachstehen. Im Sommer ist die allerheilsamste Bewegung, des Morgens oder gegen Abend, nachdem die Witterung ist, im Flusse baden und schwimmen. Im Winter dürfen Schlittschuhläufer in den Stunden nach Tische die Eisbahn nicht unbenutzt lassen; und für die Abendstunden kann für Tanzfähige öfterer Tanz nicht genug empfohlen werden, der dagegen im Sommer nicht an seinem Platze ist, weil er dann viel zu sehr erhitzt und abspannt, und man sich, statt in verdorbener Luft der Säle, in freier Luft weit gesunder bei mancherlei Spielen ergötzen kann. Das Reiten paßt weder für große Hitze, noch für große Kälte, sondern für mittlere Temperatur. Körperliche Bewegungen in verschlossenen Räumen, als Spiele, wie das Billardspiel, oder Handarbeiten, wie das Drechseln, Holzsägen u. s. w., passen nur für üble Witterung oder für den Winter. Und so trägt jede Jahres- und jede Tageszeit die Weisung zum Suchen oder zur Vermeidung bestimmter Arten von Leibesbewegung mit sich.

Digitized by Google

§. 109. Dauer der Leibesbewegung.

Keine Leibesbewegung darf in der Regel so lange dauern, bis sie sehr ermüdet oder gar gänzlich erschöpft, oder auch bis sie Ueberdruß erregt. Es ist mit den Bewegungen, wie mit den Mahlzeiten; man muß sie abbrechen, wenn man sich gestärkt fühlt. Leichtere Leibesbewegungen lassen sich auf eine längere Dauer ausdehnen, als schwerere, die den Körper angreifen. Inzwischen kommt hier viel auf die Constitution, und überhaupt auf den Grad der Gesundheit an. Schwächeren Individuen schadet manchmal schon ein Spaziergang von einer Stunde; Stärkere können stundenlang voltigiren, fechten u. s. w., ohne daß sie sich erschöpft fühlen. Die Dauer der Leibesbewegungen wird also zum großen Theile durch die Kraft und das Bedürfniß der Individuen bestimmt. Es ist auch hier, wie mit der Nahrung. Je kräftiger ein Individuum ist, desto mehr bedarf es, wie der Nahrung, so der Bewegung. Ein kräftiger Körper muß sich ausarbeiten. Je schwächlicher ein Mensch ist, desto mehr muß er sich auch seine Bewegung zumessen. Aber auch hier haben die Tages- und Jahreszeiten ihr Recht. Die Leibesbewegungen am Morgen, die man geradezu auf Spaziergänge reduciren kann, dürfen nie lange dauern, weil sie sonst ermüden und den Geschäften ihre Zeit rauben. Oft ist eine halbe Stunde hinreichend; über eine Stunde des Morgens zu gehen, möchte Niemand zuträglich seyn. So ist es auch mit den Leibesbewegungen vor Tische, um so mehr, je anstrengender sie sind. Zum Reiten, Fechten, Voltigiren ist eine Stunde vollkommen hinreichend bei Starken; bei Schwächeren ist eine Stunde schon zu viel; wenigstens müssen öftere Pausen eintreten. So mit den Uebungen im Sprechen, Singen, auf Blasinstrumenten, die vor Tische angestellt werden. Des Nachmittags oder gegen

Abend können sowohl Spaziergänge, als auch andere körperliche Bewegungen von längerer Dauer seyn; ja, je länger sie dauern, desto besser bereiten sie die Nachtruhe vor; nur dürfen sie nicht erschöpfen. So ist ein zwei= bis dreistündiges Kegel= oder Billardspiel, oder Arbeiten im Garten, bei kräftigen Naturen nicht erschöpfend. Manche Uebungen haben aber doch eine kürzer gemessene Zeit, über welche hinaus sie nachtheilig sind. So namentlich das Schwimmen. Bei mäßiger Körperkraft ist eine Viertelstunde hinreichend, und auch ein starker Körper wird nicht ohne Nachtheil sich über eine halbe Stunde mit Schwimmen angreifen dürfen, weil auch ein längerer Aufenthalt im Wasser nachtheilig ist. So auch mit dem Tanzen. Der Tanz von zwei bis drei Stunden ist sehr heilsam; wer aber ganze Nächte hindurch tanzt, schadet sich auf mehr als eine Weise, auch wenn er einen starken Körper hat; wenigstens darf er sich eine so forcirte Bewegung nicht öfters zumuthen. Am längsten wird wohl ohne Nachtheil die Bewegung auf der Jagd ertragen, wovon der Grund sogleich angegeben werden soll. Nämlich es ist die Jahreszeit, welche auf die kürzere oder längere Dauer der Bewegungen großen Einfluß hat. Im Frühjahre ermüdet man leicht, im Sommer noch mehr, und in beiden Jahreszeiten kann man anstrengende Bewegungen nicht lange aushalten: denn die Frühlingsluft hat bekanntlich etwas Ermüdendes, und wie sehr die Sommerhitze erschöpft, ist auch Jedermann bekannt. Dagegen hat der Herbst und der Winter eine Stahlkraft, welche die übrigen Jahreszeiten nicht besitzen; und so hält man denn in den letzteren die Beschwerden der Jagd ganze Tage, und das Vergnügen des Tanzens, weil man dann in der Regel am Tage nicht viele körperliche Bewegung hat, ganze Nächte lang aus, wenn man auch den näch=

sten Tag dafür büßen muß. Im Sommer würde man bei beiderlei Uebungen unterliegen. So kann man auch bei Fußreisen im Herbste oder Winter verhältnißmäßig fast noch einmal so lange ausdauern und fast noch einmal so große Strecken in gleich gemessener Zeit zurücklegen, als im Frühlinge oder gar im Sommer, weshalb man auch im Sommer so gern die Nächte zum Reisen wählt. So viel von der Dauer der Bewegung.

§. 110. Wechsel der Bewegung.

Wie in allen Dingen, so ist auch bei der Leibesbewegung die Einerleiheit nachtheilig, der Wechsel heilsam. Tag vor Tag und Jahr aus Jahr ein, nur Spazierengehen und weiter keine andere Bewegung, als die der Füße haben, ist außerdem, daß der übrige Körper hiebei wenig zu thun hat, besonders bei Leuten, die ihre Schritte abmessen und die Steine zählen, ein langweiliges Geschäft. Man muß auch mitunter einmal Spazierenreiten oder fahren. Besonders denjenigen ist dieß anzurathen, die das lange Gehen anstrengt. Auch gibt es Zeiten und Tage, wo Reiten und Fahren zuträglicher ist, als Gehen. So im Frühjahre, bei heiterem Himmel und milder Luft, wo man ins Freie gelockt wird, aber bis an die Knöchel im Kothe versinkt, weil Sonne, geschmolzener Schnee und Regen den Boden erweicht haben. Hier muß man leicht den Genuß der schönen Frühlingsluft mit Erkältung der durchnäßten Füße bezahlen, wenn man nicht reiten oder fahren kann. Dagegen müssen die Wohlhabenden, denen Pferde und Wagen immer zu Gebote stehen, sich auch nicht verwöhnen; sie verlernen sonst im eigentlichen Verstande das Gehen, und zwar zum großen Nachtheile ihrer Gesundheit. Ueberhaupt erschöpft ja das Wort „Spazieren" nicht den ganzen Inbegriff der Leibesbewegung, wie

hinlänglich gezeigt worden ist. Es muß also, um den Körper in mannichfaltiger Uebung zu erhalten, und ihn auch nicht durch das Einerlei zu ermüden, fleißig zwischen leichterer und anstrengender Bewegung abgewechselt werden, welche letztere der Körper um so mehr bedarf, je kräftiger er ist, und je länger er geruht hat. Alle Tage freilich sind wir nicht zu anstrengender Bewegung aufgelegt, und bedürfen sie auch nicht täglich, aber doch von Zeit zu Zeit. Und dann muß es auch nicht immer dieselbe seyn: nicht immer Holz sägen, drechseln, graben u. s. w., wie denn Manche nur ein und dasselbe Mittel haben, um ihren Körper zu beschäftigen. Dadurch werden einzelne Theile des Körpers vor andern geübt oder angegriffen, die andern vernachlässigt und geschwächt. Der Reiter, der eben nichts thut, als reiten, wird zuletzt steif und kann nicht mehr gehen; der Drechsler, der Holzsäger wird schwach auf den Füßen. Wer keine Berge steigt, nicht viel spricht, nicht singt, nicht Instrumente bläst, wird zuletzt schwach auf der Brust. Wer seine Arme gar nicht übt, durch Graben, Fechten, Ringen u. s. w., verliert zuletzt alle Muskelkraft der Arme; was häufig Gelehrten begegnet, die nur die Feder in der Hand zu halten wissen. Also Wechsel der Bewegung, mannichfaltige körperliche Beschäftigung und Uebung ist eine Hauptregel, und zugleich die letzte für die Ergastik.

Dritter Abschnitt.

Maßlehre oder Metrik.

Erstes Kapitel.

Vom Maße in der Lungenpflege.

§. 111. Maß in Uebung der Lungen.

Die Lungenpflege ist (§. 60.) auf drei Stücke zurückgeführt worden, deren erstes die Uebung der Lungen ist. Wie überall, so kann man auch bei dieser Uebung das Maß überschreiten. Zunächst kann das zu Stärkung der Lungen empfohlene anhaltende laute und starke Sprechen, wie beim Recitiren und Deklamiren, ferner das Singen, endlich das Blasen von Instrumenten über das heilsame Maß hinaus verfolgt werden und mancherlei Nachtheile erzeugen. Jede übermäßige Anstrengung in allen diesen Dingen erschöpft die Kraft der Lungen, treibt das Blut nach der Brust und dem Kopfe, und kann Lungenblutstürze und Schlagfluß zur Folge haben, besonders bei Personen mit schwach gebauter Brust, überhaupt bei schwächlichen, reizbaren

Digitized by Google

Individuen, und auch bei stärkeren, vorzüglich wenn eine der genannten Uebungen gleich vor oder nach dem Essen vorgenommen wird. Vor dem Essen schadet die Nüchternheit, welche häufig einen Zustand von Erschöpfung mit sich führt; nach dem Essen schadet die Anfüllung des Magens, besonders mit starken Getränken. Das rechte Maß des Sprechens, Singens, Blasens ist nicht nach der Dauer der Uebung, sondern nach der Wirkung derselben abzumessen. Ein Gefühl von Wohlbehagen muß diese Uebungen begleiten; und der Augenblick, wo dieses Wohlbehagen verschwindet, und an seine Stelle das Gefühl der Erschöpfung, des Mangels an Athem, der Brustbeklemmung eintritt, wo das Herz stärker zu schlagen anfängt, das Gesicht roth wird, das Blut nach dem Kopfe steigt, eine Anwandlung von Schwindel oder Ohrensausen, oder Spannung im Kopfe entsteht, ist schon der Augenblick, wo das Maß überschritten ist. Bei der geringsten Spur von einem der genannten Zufälle muß man daher die Uebung einstellen, oder sich wenigstens eine Zeitlang Ruhe gönnen. Derselbe Fall ist es mit den übrigen zur Stärkung der Respirationswerkzeuge vorgeschlagenen körperlichen Bewegungen: dem starken Gehen, Laufen, Springen, Klettern, Ersteigen hoher Berge, dem Ringen, Fechten, Schwimmen, Schlittschuhlaufen, Tanzen u. s. w. Alle diese Uebungen verlangen ohnehin schon ein gewisses Maß von Körperkraft, und sind Schwächlichen gar nicht, oder doch nur zum Theile und mit großer Behutsamkeit zu empfehlen; allein auch den stärksten Constitutionen sind sie höchst nachtheilig, wenn das Maß überschritten wird. Der Probierstein des rechten Maßes ist abermals das Wohlbehagen. So lange dieses bei den eben genannten Uebungen dauert, ist es ein sicheres Zeichen, daß das rechte Maß noch

nicht überschritten ist; der Augenblick aber, wo das Wohlbehagen aufhört, ist das Zeichen vom Gegentheil. Athemlosigkeit, Krafterschöpfung, Herzklopfen, Stiche in der Seite, Brustbeklemmung sind Verkündiger des Uebermaßes, welche um so leichter eintreten, je mehr die Uebung zur Unzeit vorgenommen wurde, als: überhaupt bei Uebelbefinden oder Unaufgelegtheit zu anstrengender körperlicher Bewegung; in zu großer Hitze oder bei zu schlaffer Witterung, ganz nüchtern und zur Zeit des Hungers, wo körperliche Anstrengungen bis zur Ohnmacht, bis zum Tode erschöpfen können; oder nach zu reichlicher Sättigung, besonders nach Ueberfüllung mit starken Getränken; endlich zu spät des Abends, wenn der Körper schon ermüdet ist und der Ruhe begehrt. Allein sowohl bei den zuletzt als bei den zuerst genannten Uebungen zur Stärkung der Lungen kann man auch im Gegentheile fehlen, nämlich unter dem Maße bleiben, oder das rechte Maß nicht ausfüllen. Furchtsame, weichliche, verwöhnte Personen, die nicht zur Thätigkeit angehalten sind, die ihren Kräften nichts zutrauen, die die geringste Anstrengung überdrüßig werden, und nach den ersten Versuchen sogleich ermüden, diese thun in der Regel in allen den genannten Dingen zu wenig, d. h. nicht so viel, daß ihre Kräfte nach ihrem vollen Vermögen angestrengt würden; und eine Kraft, die nicht ausgeübt, nicht ausgearbeitet wird, wird nicht stärker, sondern schwächer. Hier ist das Scheingefühl von Müdigkeit nicht zu achten: denn es ist blos die Frucht der Ungewohnheit und Verwöhnung; im Gegentheile muß gegen dieses Gefühl angekämpft werden, bis es verschwindet, und der Silberblick des Wohlbehagens eintritt. Dieß ist der Zeitpunkt und das Zeichen, daß das rechte Maß getroffen. Wer es nie bei den genann-

Digitized by Google

ten Uebungen bis zum Wohlbehagen brachte, der ist auch noch stets unter dem rechten Maße zurückgeblieben; ihm reift die Frucht der Anstrengung, die erwünschte Lungenstärke nicht, die eine der größten Wohlthaten des Lebens, aber nur das Erzeugniß des rechten Maßes von Lungenübung ist.

§. 112. Maß in Schonung der Lungen.

Das zweite Stück der Lungenpflege (nach §. 60.) ist die Schonung der Lungen. Sie besteht erstlich darin, daß man die Brust nicht zu heftigen Anstrengungen aussetzt, und zweitens, daß man sie vor feindseligen Einflüssen aller Art bewahre. Allein auch in diesem doppelten Geschäfte kann das Maß überschritten werden. Man kann nämlich, wie wir bereits zu Ende des vorigen §. gesehen, die Lungen zu viel schonen. Doch geschah dieß dort nicht aus der Absicht, sie zu schonen, sondern aus Weichlichkeit, Trägheit, Verwöhnung. Allein es gibt wackere, thätige Menschen, die zu ängstlich für ihre Brust besorgt sind, und daher das Maß in der Schonung derselben überschreiten. Hypochondristen namentlich sind von dieser Art, weil sie, wie die Möglichkeit oder Wirklichkeit anderer Krankheiten, so auch die der Lungensucht an sich finden. Inzwischen auch bei Nichthypochondristen thut Vorurtheil und falsche Ansicht viel. Es ist heutzutage Sitte, sich eine Menge von ärztlichen Halbbegriffen und Kenntnissen, der Theile des menschlichen Körpers, ihrer Verrichtungen, ihrer Krankheiten, der Mittel, sie zu heben oder ihnen vorzubeugen, zu verschaffen. Haben sie nun gehört, daß die Lungen ein sehr zartes Gewebe sind, so suchen sie es auf alle Weise vor Unfällen zu bewahren, und übertreiben nun die Schonung derselben theils vor Anstrengungen, theils vor schädli-

Digitized by Google

chen äußeren Einflüssen, unter denen die Luft der nächste ist. Wenn ihnen dieselbe zu scharf, zu rauh scheint, so gehen sie lieber nicht aus, als daß sie die Lungen ihr preis gehen sollten; oder gehen sie aus, so halten sie ein Tuch vor den Mund u. dgl. Das heißt aber in der Schonung das Maß überschreiten: denn das beste Mittel, sich gegen schädliche Einflüsse zu verwahren, ist, die Lungen zum Widerstande gegen dieselben zu stärken, was theils auf die §. 60. und im vorigen §. angegebene Weise unter Leitung des Maßes geschieht, theils, unter derselben Leitung, auf die im folgenden §. anzugebende. Die Grundsätze der wahren Lungenschonung selbst hat die Verwahrungslehre anzugeben.

§. 113. Maß im Luftwechsel.

So heilsam und nothwendig die Gewöhnung an die mancherlei Luftreize ist, so kann doch auch hier das Maß überschritten werden. Erstlich kann und darf nicht ein Jeder hierin sich gleich viel zumuthen. Es gibt allerdings schwächere Constitutionen, besonders unter den Frauen, die sich nur mit Behutsamkeit dem Einflusse der äußeren Luft aussetzen dürfen, und die namentlich gegen gewisse Luftstriche sehr empfindlich sind; z. B. gegen den Ostwind, oder auch gegen die Luft zu manchen Tages- und Jahreszeiten; z. B. gegen die Abendluft, gegen die nebeliche Herbstluft u. s. w., besonders wenn sie genöthiget sind, viel in der Stubenluft zu leben. Diesen ist allerdings Behutsamkeit gegen die Reize der äußeren Luft zu empfehlen. Aber sie kann auch denen nicht schaden, die nicht von so zarter Beschaffenheit sind. Wenigstens schadet ein gänzlich rücksichtloses Verfahren in Beziehung auf den Luftreiz, und ein Ueberschreiten des Maßes in dieser

Digitized by Google

Hinsicht zuverlässig einem Jeden, so kräftig er auch sey. Daher wir nicht selten bei den kräftigsten Naturen, als: Landleuten, Fuhrleuten, Soldaten u. s. w. eine fortwährende Heiserkeit, oder Disposition zur Lungensucht, zum Blutspeien u. dgl. finden, weil sie sich rücksichtslos etwa mit erhitztem Körper in kalte Luft, oder mit erkältetem in die heiße Stubenluft begeben, und was dergleichen Versehen mehr sind. Der schnelle Luftwechsel ist immer nachtheilig. Hieher gehört auch das unbehutsame sich Aussetzen der Zugluft in Zimmern bei geöffneten Thüren und Fenstern, besonders mit erhitztem Körper; sodann das sich Aussetzen der Nachtluft im Schlafen bei offenen Fenstern; ferner das scharfe Gehen oder Reiten gegen den Wind, besonders wenn noch dazu gesprochen wird; was mit sehr lauter Stimme und mit Anstrengung geschehen muß, wenn man verstanden werden will. So auch das sich Erhitzen in kalter Luft, und dann Stehenbleiben auf längere Zeit, z. B. beim Schlittschuhlaufen; oder auch das Ausgehen des Morgens in nebelicher Herbst- oder scharfer Winterluft. Ferner: das Nichtachten der verdorbenen Luft in dem eigenen Wohn- oder Schlafzimmer; das unbehutsame Eintreten in Krankenstuben, besonders nachdem man stark gegangen; das rücksichtslose Einathmen des Dampfes von Oellampen, schlechten Talglichtern, des Tabaksqualms, des Kohlen- und Schwefeldampfes u. s. w. Alles dieß ist eine Ueberschreitung des Maßes, das bei Gewöhnung der Lungen an verschiedene Luftreize zu beobachten ist. Ein besonnenes Verfahren also, gleich fern von Luftscheu und von Verwahrlosung der Lungen, dieß gibt und hält das rechte Maß, welches in Bezug auf den Luftwechsel vorgeschrieben ist, und sich in die zwei Regeln zusammenfassen läßt: nie schnell in entgegengesetzte Luftarten überzugehen, und nie lange in einer schädlichen zu verweilen.

Digitized by Google

Zweites Kapitel.

Vom rechten Maße der Speisen.

§. 114. Mäßigkeit im Essen überhaupt.

So lange es eine Diätetik im weiteren Sinne gibt, ist Mäßigkeit ihr erstes Grundgesetz gewesen, und Mäßigkeit im Essen ihre erste Vorschrift. Der Charakter dieser Mäßigkeit ist, daß man nicht mehr Speisen genieße, als das natürliche Bedürfniß erheischt. Die Vortheile der Mäßigkeit und die Nachtheile der Unmäßigkeit im Essen sind durch die Erfahrung auf das strengste erwiesen. Ein mäßiger Mensch verdaut die Speisen leicht und bequem; die Säfte, welche durch dieselben im Organismus erzeugt werden, sind gehörig verarbeitet und geläutert; das Blut wird nicht durch rohe Theile verunreinigt und über Gebühr vermehrt; die Absonderungen gehen ihren regelmäßigen Gang, und körperliches Wohlbefinden, wie Heiterkeit und freie Wirksamkeit der Seele, sind der Lohn dieser Mäßigkeit. Wo das Maß im Essen überschritten ist, da zeigen sich: Trägheit, Schläfrigkeit, Unlust und Unfähigkeit zur Arbeit, Schwere, Vollheit des Magens, Gähnen, Aufstoßen, Kopfschmerz, Andrang des Blutes zum Kopfe und zur Brust, übermäßige Röthe oder Blässe des Gesichts. Die Folgen der Unmäßigkeit im Essen sind geschwächte Verdauungswerkzeuge und eine daraus entstehende mangelhafte Ernährung des Körpers; Beschwerden des Magens, als Magenkrampf, Sodbrennen; überhaupt Zerrüttung der Gesundheit, Abnahme der Kräfte, Magerkeit, oder auch übermäßige (krankhafte) Fettigkeit, Anlage zu mancherlei

lei Krankheiten. Durch Unmäßigkeit wird der Magen mit Speisen überfüllt, die nicht gehörig verdaut werden, Gährung, Säure, Fäulniß hervorbringen, den Nahrungssaft verderben, die festen Theile schwächen, die übrigen Funktionen der Organe stören, die Seele stumpf und schwach machen, und ihr alle Heiterkeit rauben. Am schädlichsten ist die Unmäßigkeit für Personen, welche viel sitzen und denken müssen. Namentlich wird ihre Verdauung ganz zerrüttet, und sie werden immer unfähiger zum Arbeiten. Nochmals: das rechte Maß im Essen wird durch das natürliche Bedürfniß bestimmt und durch das angenehme Gefühl der Sättigung angezeigt, und zugleich von dem Gefühle der Kräftigung und der erneuten Lust zur Thätigkeit. Im Ganzen ist das Maß der Speisen, wie nach den Lebensaltern, nach den Geschlechtern, Constitutionen, Beschäftigungen, so nach den Tages- und Jahreszeiten, nach Clima und Gegend verschieden. Die Jugend, das männliche Geschlecht, kräftige Constitutionen, Individuen, die mit vieler Anstrengung körperlich arbeiten, bedürfen ein größeres Maß von Speisen, als das reife und hohe Alter, das weibliche Geschlecht, schwache Constitutionen, und als Leute, die ihre Kräfte nicht sehr anstrengen und nicht zu schnell consumiren. Am Morgen und Abend, im Frühjahre und Sommer, in heißem Clima und in ebenen und milden Gegenden bedarf der Mensch eines geringeren Maßes von Nahrung, als des Mittags, im Herbst und Winter, in kalten Climaten, in bergigen und rauhen Gegenden.

§. 115. Mäßigkeit im Genusse vegetabilischer Speisen.

Schon darum muß in dem Genusse der Vegetabilien überhaupt Maß gehalten werden, weil sie so leicht

Blähungen verursachen und die Verdauungswerkzeuge schwächen; einige mehr, andere weniger. Am wenigsten bringt jene Nachtheile hervor das Brot, die kräftigste und gedeihlichste aller Speisen, wenn es von gutem Mehl und gut ausgebacken, auch nicht zu weich ist. Gerade aber im Genusse des Brots ist Mäßigkeit im hohen Grade nöthig. Weil es so viel Kraft und Nahrung gibt, so ist es in zu großer Menge Leuten nachtheilig, die nicht viele Arbeit haben; und weil es ein gewisses Maß von Verdauungskraft verlangt, so ist es, in reichlichem Maße genossen, Leuten von schwacher Verdauungskraft schädlich. Als das kräftigste Nahrungsmittel ist es aber auch, wenn es nicht oder schlecht verdaut wird, wahrhaft verderblich; wie das Edelste überhaupt, nach alter Erfahrung, in seiner Verderbniß das Feindlichste wird. Wenn also ein Schwacher, der noch dazu wenig arbeitet, vorzüglich des Morgens, oder auch spät am Abend, viel Brot genießt, mehr als das Bedürfniß verlangt, oder die Verdauungskraft bewältigen kann, so verdirbt es im Magen und bringt die schrecklichste Indigestion hervor. Daher im Genusse des Brots gar sehr Maß gehalten, und vorzüglich dann kein Brot genossen werden muß, wenn kein Appetit dazu da ist: denn ein schwächlicher Magen verliert oft den Appetit zu Brot ganz und gar; wie denn überhaupt ohne Appetit zu essen, ganz gegen die Natur ist. Eben so ist das Uebermaß im Genusse des Kuchenwerks und überhaupt der Mehlspeisen, besonders der roheren, wie Nudeln, Macaroni, Mehl- oder Kartoffelklöse u. s. w. auf ähnliche Weise verderblich. Weniger verderblich, aber doch immer nachtheilig, ist das Uebermaß im Genusse der übrigen Vegetabilien: des Obstes, der Sallate, der Gemüße, Wurzeln und Knollen, und der Hülsenfrüchte. Obst im Uebermaße ge-

Digitized by Google

nossen, blähet den Magen und ganzen Unterleib auf, kältet, erschlafft ihn, macht Durchfall oder auch Verstopfung, nach Verschiedenheit des Obstes selbst und der Constitution des Genießenden; und so wird die Verdauung und das Verdauungsvermögen selbst benachtheiliget. Besonders ist schädlich, viel von mehlichtem Obst, z. B. Birnen oder Mispeln, oder auch von Früchten, welche Oel enthalten, wie Nüsse u. dgl. zu essen. Jene sind am meisten blähend, diese werden am leichtesten ranzig. Weniger wagt man beim kühlenden und erfrischenden Obst, als: Kirschen, Johannisbeeren, Weintrauben, deren Genuß in heißer Jahreszeit mehr Bedürfniß ist, als der Genuß anderer Speisen; da hingegen, wo man sich letzteren, wenn er nöthig ist, durch allzuvieles Obstessen verleidet, der Nachtheil für die Gesundheit groß ist. Auf jeden Fall darf man es aber auch bei dem Genusse leichterer Obstarten nicht bis zum Gefühle der Uebersättigung kommen lassen, sondern das rechte Maß ist getroffen, wenn man sich eben erfrischt hat. Dieß gilt auch von den Sallaten. Eine Ueberfüllung z. B. mit grünem Gartensallat, wie ihn Manche bis zum Uebermaße lieben, treibt den Magen auf, ohne ihn zu befriedigen, weil er wenig oder nicht nahrhaft ist; und schwächt ihn, weil es ihn ohne Nutzen anstrengt, um so mehr, je mehr Essig und Oel, um ihn schmackhaft zu machen, angewendet wurde. Auch hier ist das Ziel und das rechte Maß die Erfrischung, nicht die Sättigung. Aber wohl ist Sättigung der Zweck bei den Gemüßen, Hülsenfrüchten, Wurzeln und Knollen; nur daß er nicht durch diese Vegetabilien allein, sondern durch den Zusatz von Brot, oder besser noch, von Brot und Fleisch, erst vollständig erreicht wird. Und mehr als dieses: die Nachtheile, die der Genuß jener Vegetabilien, zum Theile wenigstens, mit sich führt, werden

Digitized by Google

durch Brot und Fleisch nicht blos aufgewogen, sondern vertilgt. Weder Blähungen, noch Versäuerungen, noch Verschleimungen folgen in diesem Falle, vorausgesetzt, daß kein Uebermaß im Genusse dieser Vegetabilien Statt findet: denn alsdann wäre der Nachtheil nur um so größer, indem einige dieser Vegetabilien, in Menge genossen, nachtheilig werden durch eine ihnen beiwohnende Schärfe: wie die Kohlarten; andere durch ihr blähendes Wesen: wie die Hülsenfrüchte und Wurzeln; die übrigen durch ihre reizende Eigenschaft: wie die Zwiebeln, die, vorzüglich des Abends genossen, außer daß auch sie viele Blähungen machen, sehr erhitzend sind und widernatürlich munter erhalten, und zwar durch dieselben Eigenschaften, durch welche sie pikant werden. Weislich haben die alten diätetischen Philosophen auch hier auf Maß und Ziel gedrungen, aber vielleicht, in einiger Beziehung, sogar selbst das Maß überschritten: wie z. B. die Pythagoräer rücksichtlich der Bohnen; wiewohl am Ende Clima und Boden eine solche Vorschrift nöthig machten für leicht erregbare, sinnlich-kräftige Naturen. Darum ist ein sehr mäßiger Genuß der sogenannten Zukost durchaus nöthig, besonders bei Solchen, die viel sitzen, oder überhaupt eine schwache Verdauung haben. Auch für diese Speisen ist ein Gefühl der Genüge vorhanden, welches, wenn es spricht, nicht überhört werden darf: es ist der Ausspruch des rechten Maßes durch das Gefühl der Befriedigung oder Sättigung. Es ist dieß besonders, in Bezug auf einige Lieblingsspeisen, in Anspruch zu nehmen, unter denen die Kartoffeln eine der ersten sind. Je leichter verdaulich und nahrhaft in der That die guten Kartoffeln sind, desto mehr muß man sich in Acht nehmen, in ihrem Genusse nicht das Maß zu überschreiten, weil sie alsdann, fast wie das Brot, um so nachtheiliger wirken, wenn sie

Digitized by Google

in den Verdauungswerkzeugen verderben. Dasselbe ist der Fall mit den Zwiebeln (der Liebhaberei Vieler, namentlich der Süd- und tieferen Nordländer), die doch fast mehr eine Würze, als eine Speise sind. Je schwächer der Magen ist, je weniger man Bewegung hat, desto mehr muß man sich in dem Genusse der genannten Vegetabilien beschränken, die ohnehin von der Natur selbst an bestimmte Jahreszeiten gewiesen sind; obschon Menschenfleiß und Kunst sie über diese Schranken hinauszuheben vermag. So gehören die Kräuter mehr dem Frühjahre, die Wurzeln und Knollen mehr dem Herbste an; und es gibt in dieser Hinsicht ebenfalls ein Maß, nämlich den Genuß der Vegetabilien gleichsam nicht über ihre Lebenszeit hinauszudehnen. So sind z. B. Kartoffeln, wenn der Winter vorüber ist, bei weitem nicht so wohlschmeckend, verdaulich und nahrhaft, als im Herbste und im Winter selbst; ja, in dem Maße, wie das Frühjahr dem Sommer entgegengeht, werden sie ungenießbarer, unverdaulicher, und weniger nahrhaft.

§. 116. Mäßigkeit im Genusse animalischer Speisen.

Was von den Vegetabilien gilt, läßt sich auch auf die Fleischkost anwenden. Wie der zu reichliche Genuß von Pflanzenspeisen das Blut allzusehr verdünnt, zur Verschleimung geneigt macht, und überhaupt das Leben nicht genug aufregt, so bringt der zu reichliche Genuß von Fleischkost zu viele alkalische Schärfe ins Blut, und regt die Kraft des leiblichen Lebens übermächtig auf, wie wir an der unbändigeren Natur der Menschen sehen, die größtentheils von Fleischkost leben. Daher auch hier das Gesetz des Maßes nicht überschritten werden darf. Und auch hier gilt es, zu-

nächst Rücksicht zu nehmen auf die Kost selbst; sodann auf Alter, Geschlecht, Constitution und Beschäftigung der Genießenden; endlich auf die Tages- und Jahreszeiten, auf Clima, Boden und Gegend. Von den leichter verdaulichen zahmen Thieren (§§. 63. 65.) und besonders vom Hausgeflügel (Gänse und Enten ausgenommen) können verhältnißmäßig größere Quantitäten genossen werden, als von den schwerer verdaulichen, z. B. Schweinefleisch, oder von Geräuchertem, Eingesalzenem, Gepökeltem. Dasselbe gilt auch von den leichter und schwerer verdaulichen Fischen (§. 63. 65.). Vom Wildpret, als der nahrhaftesten Fleischkost, dürfen verhältnißmäßig nur geringere Quantitäten genossen werden. Die Jugend, das weibliche Geschlecht, kräftige Constitutionen, und Leute, die eine wenig anstrengende Beschäftigung haben, bedürfen auch der Fleischkost weniger, als das reife Alter, das männliche Geschlecht, schwächere Constitutionen, und als Leute, die sehr anstrengende körperliche Beschäftigung haben. Endlich so bedarf ein Jeder des Morgens gar keiner, des Abends nur geringer Fleischkost, des Mittags aber derselben am meisten, doch so, daß auch hier die Fleischkost durch den Zusatz von Brot und Gemüße auf ein Maß zurückgeführt wird, welches dem Bedürfnisse angemessen ist, und keine Uebersättigung herbeiführt. So ist ferner im Frühjahre und Sommer die Fleischkost mehr zu beschränken, als im Herbste und Winter. Zuletzt liegt im Clima selbst, so wie im Boden und der Gegend, die Aufforderung zur Beschränkung entweder, oder zu reichlicherem Genusse der Fleischkost. Nur geringe Kost dieser Art verlangt das südliche Clima; reichlichere fordert das nördliche, so wie auch ein sumpfiger oder waldiger Boden, eine feuchte, nebelige, rauhe Gegend mehr Fleischkost verlangt, als

ein Boden, der reich an Getreide und Früchten ist, und eine trockene, heitere, milde Gegend. Und so ist, so zu sagen, von der Natur selbst schon das Maß zum Genusse verschiedenartiger Kost vorgeschrieben, und die Befriedigung auch meist nur da bewilliget, wo ein wahres Bedürfniß vorhanden ist, welches auch der Maßstab, wie für alle Befriedigung überhaupt, so auch rücksichtlich des Genusses animalischer Nahrungsmittel bleibt.

Drittes Kapitel.

Vom rechten Maße der Getränke.

---

§. 117. Mäßigkeit im Genusse der natürlichen Getränke.

Was zunächst das Wasser betrifft, so braucht hier wohl nur wenigen Individuen Mäßigkeit empfohlen zu werden. Seit der Erfindung und Einführung der Aufgüsse und Abkochungen, wie des Thees, Kaffees, Warmbiers, der Chokolade u. s. w., vorzüglich aber der gegohrnen Getränke, namentlich des Biers und Weins, ja zum Theile auch der destillirten: der Branntweine aller Arten, ist das Wasser überall, wo dergleichen Getränke in Gebrauch gekommen, wenn nicht geradezu ab-, doch wenigstens hintenangesetzt worden, zum größten Nachtheile der Gesundheit und des Lebens selbst. Nur rohe Völker, oder die ärmsten und ärmeren Klassen in kultivirten Staaten, genießen noch, zur Löschung des Durstes, für welche es ganz eigentlich

bestimmt ist, das natürlichste und ursprünglichste, so wie das heilsamste aller Getränke. Hingegen hat sich ein großer, ja vielleicht der größte Theil der in Städten lebenden Menschen dermaßen vom Genusse des Wassers entwöhnt, daß er denselben fast nicht mehr kennt, oder wenigstens kaum noch vertragen kann. Es ist ein in den Mittelständen gebräuchliches Sprichwort, wenn zum Wassertrinken gerathen wird, daß man dasselbe „sich nicht einmal gern in die Schuhe laufen lasse;“ ein Beweis, wie weit man es in der Abweichung von den einfachen Gesetzen und Abhülfen der Natur gebracht hat. In der That können viele Menschen heutzutage das Wasser gar nicht einmal mehr vertragen; und ihnen zumuthen, Wasser zu trinken, heißt eben so viel, als ihnen zumuthen, sich den Magen zu verderben. Auftreibung des Magens, Gefühl von Schwere in demselben, Aufstoßen, Blähungen, Auftreibung des Unterleibes, Durchfall oder Verstopfung, dieß sind die Folgen vom Genusse des Wassers bei denen, die sich von demselben entwöhnt, oder gar nie daran gewöhnt haben. Ein Beweis, wie sehr der Mensch, wie in jeder Hinsicht, so auch was die Bedürfnisse und Funktionen der Verdauungswerkzeuge betrifft, ausarten kann. Wenn das allein Gesundheit und Leben spendende und verlängernde Getränk, das Getränk, welches dem unverwöhnten Menschen gesundes Blut und frischen Muth gibt, zur Schädlichkeit, man könnte fast sagen, zum Gifte wird, wie sehr muß da alle natürliche Ordnung gestört, alle gesunde Beschaffenheit der Lebenswerkzeuge von ihrer natürlichen Kraft und Wirksamkeit herabgesunken seyn. Offenbar erweckt und kräftiget bei dem naturtreuen Menschen das frische Quell- oder Brunnenwasser die Verdauung, befördert alle Absonderungen, erfrischt das Blut, und regt Gefäße und Ner-

Digitized by Google

ven zu lebendiger Thätigkeit auf. Lechzende, schon halb verschmachtete Menschen wurden, wie oft! durch einen einzigen Trunk frischen Wassers neu belebt, ja dem Leben wiedergeschenkt. In den Morgenländern gilt eine Gegend mit einer Quelle, einem Brunnen, für einen beneidenswerthen, theuren Schatz, und überhaupt überall, wo einmal der Mangel des Wassers, dieses unentbehrlichen Lebenselements, eintritt, wie in Feldlägern u. dgl. Nur wo es leicht und überall zu haben ist, wo es auf mannichfaltige Weise dem Luxus dienen muß, da wird es in seiner natürlichen Gestalt und Kraft gering geachtet, und der Genuß solcher Getränke vorgezogen, in denen das Wasser zwar immer einen Hauptbestandtheil ausmacht, wo es aber seinen eigenthümlichen Charakter und seine natürliche Wirksamkeit verloren hat. Das Wasser, das nicht frisch und rein bleibt, wie es aus der Quelle rinnt, aus dem Brunnen geschöpft wird, hat sein Leben verloren. Ja, es kann nicht bald genug nach dem Schöpfen getrunken werden: denn schon das gestandene Wasser ist krankes Wasser. Aber so weit sind wir zurückgetreten von der Grenze, und herabgesunken von der Höhe der reinen Natur, daß wir uns nicht mehr vorstellen können, wie das Wasser eines der ersten Belebungsmittel aller lebendigen Natur ist, und zwar daß wir dazu aus dem Grunde unfähig sind, weil wir die Kraft und Wirksamkeit dieses Mittels nicht mehr aus eigener Erfahrung kennen. Eine Tasse Kaffee, ein Krug Bier, oder ein Glas, und noch besser, eine Flasche Wein erquickt, erregt, kräftiget und belebt uns nicht blos mehr als ein frischer Trunk reinen Quell- oder Brunnenwassers, sondern alles dieß überhaupt hat dermalen allein den Rang von Belebungs- und Stärkungsmitteln, da hingegen das Wasser aus dieser Liste ausgestrichen ist. Nun ist zwar den genannten Getränken, so

wie mehreren andern, ihre specifische Kraft nicht abzusprechen; allein diese braucht gar nicht in Anspruch genommen zu werden, wo das Leben noch durch den einfachen Genuß des Wassers erquickt und erneuet werden kann. Wo künstliche Getränke aushelfen müssen, da ist allezeit das Leben schon gesunken, und für seine natürlichen Reize, dergleichen das Wasser ganz vorzüglich ist, nicht mehr empfänglich. Und durch künstliche Getränke nicht blos, sondern Reize aller Art deprimirt finden wir das Leben überall, wo sich Menschen in Massen aufgehäuft, und ihre Bedürfnisse widernatürlich vermehrt haben, so daß das Gefühl für die Erquickung durch einfache Naturreize für sehr Viele verschwunden ist. Anstatt also die Menge zur Mäßigung im Genusse des Wassers aufrufen zu müssen, weil etwa im Allgemeinen über das Maß hinaus getrunken würde, tritt die entgegengesetzte Nothwendigkeit ein, nämlich die: vor der Hintansetzung oder gänzlichen Verschmähung des Wassers zu warnen, und dagegen den reichlichen Gebrauch desselben zu empfehlen. Jedoch dieß ist der Gegenstand nicht der Maßlehre, sondern der Verwahrungslehre, der hier nur angedeutet werden konnte. Indessen findet doch auch der Ruf zum Maße im Wassertrinken bei Individuen Statt, die sich entweder von Jugend auf an das Wasser gewöhnt haben, und denen es ein häufiges und reichliches Bedürfniß ist, oder die sich desselben nach dem zu starken Genusse des Weines bedienen, um den schädlichen Folgen des letzteren vorzubeugen. Was die Ersteren betrifft, so ist zu bemerken, daß man sich allerdings auch das zu viele Wassertrinken angewöhnen kann, z. B. bei Tische oder vor Schlafengehen, in welchen beiden Fällen es gerade sehr nachtheilig ist. Denn so sehr ein Glas Wasser bei Tische, und allenfalls auch nach Tische, allmählig getrunken, die Verdauung fördert, so wird doch dieselbe

be offenbar gestört, wenn der Magen mit Wasser überschwemmt wird, indem nothwendig Ausdehnung und Aufblähung desselben erfolgt, und die Masse der Speisen, noch unverdaut, zu sehr verdünnt wird. Es ist dieß um so schlimmer nach dem Genusse von gesalzenen Speisen, wo man noch einmal so viel Recht zu haben glaubt, den Durst zu löschen, der aber in diesem Falle nicht durch übermäßiges Trinken, sondern durch bloßes Ausspühlen des Mundes beseitiget wird. Die demnach aus Gewohnheit Wasser trinken, sind wohl vor dem Uebermaße zu warnen, um den schädlichen Folgen desselben zu entgehen. Die aus Noth Wassertrinker gewordenen Weintrinker, d. h. die es darum geworden sind, weil sie die durch den Wein erregte übermäßige Hitze des Körpers und Wallung des Bluts, gleich einer Feuersbrunst, durch nichts besser, als durch reichliches Wassertrinken löschen zu können glauben, sind noch übler daran, indem ihr an den starken Weinreiz gewöhnter Magen die geringe Reizung des Wassers, für welche nur ein gesunder Magen empfänglich ist, zu schwer und drückend findet, und nun in eben dem Grade widernatürlich abgespannt wird, als er vorher gereizt oder vielmehr überreizt war; ein Fall, der die höchste Magenschwäche, ja endliche Magenlähmung zur Folge hat. Der beste Rath für dergleichen Wassertrinker ist der, daß sie im Weintrinken Maß halten, wo sie dann nicht, auf Unkosten ihrer Gesundheit, eine verderbliche Flamme zu löschen haben. Der natürliche Durst ist auch die Anzeige des natürlichen Bedürfnisses zum Wasser, welches Bedürfniß aber, eben als natürliches, keiner übermäßigen Befriedigung bedarf. — Das zweite natürliche Getränk (§§. 63. 65.) ist die Milch. Auch diese ist allen denen zuwider, die sich die Verdauungsorgane durch andere Reize, namentlich durch geistige

Digitized by Google

Getränke, verdorben haben. Auch bewirkt ihr Genuß bei solchen Individuen alle schädliche Folgen einer Indigestion. Diese demnach bedürfen keiner Warnung gegen das Uebermaß des Milchgenusses, und keiner Weisung, die das rechte Maß bezeichnet. Wohl aber sind Kinder und überhaupt junge Leute, sodann Frauen dem Milchgenusse sehr ergeben, und pflegen leicht darin das Maß zu überschreiten; gleichwohl ist dasselbe von der Natur nicht unbestimmt geblieben: es ist das angenehme Gefühl nicht der Sättigung, aber der Befriedigung. Wen die Milch satt gemacht hat, der hat schon zu viel getrunken; und wer über jenes Gefühl hinaus, blos um den labenden Milchgeschmack länger zu genießen, seinen Magen mit der Milch anfüllt, muß es durch Verlust des Appetits, durch Indigestion u. s. w. büßen; und je öfter er sündiget, desto schlimmer für die Gesundheit. Wer viel Milch bedarf, z. B. bei Milchkuren, muß wenig auf einmal trinken und dabei nicht sitzen, sondern gehen; und wem sie bekommen soll, der darf sie nicht im Magen fühlen. Der Augenblick dieses Gefühls ist der Augenblick der Uebersättigung, die um so eher Statt findet, je fetter die Milch, je mehr Rahm in ihr ist, den der schwache Magen nicht verträgt.

§. 118. Mäßigkeit im Genusse der Mischungen.

Die Mischungen (§. 70.) sind fast sämmtlich auf Kühlung und Erfrischung berechnet, z. B. die Limonade, die Mandelmilch. Um so mehr wird man leicht versucht, in ihrem Genusse das Maß zu überschreiten, und so der Gesundheit zu schaden, wenn die Hitze des Sommers fast immerwährend zum Genusse von dergleichen Getränken einladet. Die Nothwendigkeit aber,

Digitized by Google

Mäß zu halten, zeigt sich hier um so dringender, da die Bestandtheile der Mischungen so beschaffen sind, daß sie Säure und Schleim erzeugen, folglich Appetit und Verdauung stören und den Magen schwächen. Ein gewöhnliches Trinkglas voll, nach und nach getrunken, wird dieß nicht thun, und dennoch erfrischen; und so wird dieß auch in der Regel das rechte Maß seyn. Mehrere Gläser Limonade, Wasser mit Himbeeressig u. dgl., besonders schnell hinter einander getrunken, strafen den Uebertreter des Maßes nicht blos mit beschwerlicher Magenanfüllung, sondern auch, vermöge des Uebermaßes von Säuren, mit dem verstärkten Gefühle der Hitze.

§. 119. Mäßigkeit im Genusse der Aufgüsse und Abkochungen.

Wird der Thee im Uebermaße getrunken, theils zu häufig, theils in zu großer Quantität, besonders wenn er stark ist, so zeigt er bald seine schädlichen Folgen an der Magenschwäche und an der Schwäche der Nerven. Schon das tägliche Theetrinken ist zu viel, noch mehr das wiederholte Theetrinken an Einem Tage. Der Thee gehört mehr unter die Arzneien, als unter die Getränke. Eben so ist es zu viel, wenn mehr als zwei Tassen getrunken werden, vorzüglich wenn er stark ist. Von Zeit zu Zeit, besonders an trüben, feuchten Tagen, gegen Abend, doch nicht zu spät, ein Paar Tassen Thee mit etwas rothem Wein, oder einem bis zwei Theelöffel voll Rum, ist heilsam. Viel Rum in den Thee zu thun, ist nicht zu rathen; es gibt Beispiele von Leuten, die sich dadurch das Rumtrinken bis zur Berauschung angewöhnt haben. — Mit dem Kaffee hat es dieselbe Bewandtniß, indem er ebenfalls mehr Arznei, als Getränke ist. Den Kaffee zu oft

Digitized by Google

an Einem Tage, zu stark (oder auch zu schwach) und zu reichlich zu trinken, ist Uebermaß. Es gibt Leute, die den Kaffee sogar als Mittagssuppe genießen, nachdem er schon ihr Frühtrunk gewesen ist, und die gegen Abend abermals eine Portion zu sich nehmen. Zwei (höchstens drei) Tassen mäßig starken Kaffees des Morgens ermuntern, und sind einem schwachen Magen dienlich. Nach Tische, in rauher Jahreszeit, eine Tasse schwarzer Kaffee ist auch heilsam zur Verdauung. Dieß ist das rechte Maß für die, welche sich ihn angewöhnt haben. Noch besser ist es aber, ihn nur von Zeit zu Zeit als Magenmittel zu gebrauchen, und ihn lieber ganz zu lassen, wenn er Wallungen, Zittern u. dgl. verursacht. Wer täglich so viel Kaffee trinket, daß er jedesmal dergleichen Zufälle spürt, überschreitet das rechte Maß, und schadet der Gesundheit vielleicht für das ganze Leben. Das Wohlbefinden beim Genusse des Kaffees, dem kein Uebelbefinden nachfolgt, ist ein Zeichen des rechten Maßes. — Chokolade täglich zu trinken ist Uebermaß; mehr als eine Tasse zu trinken, besonders wenn sie stark und gewürzreich ist, desgleichen. Nur nach Erschöpfung von Krankheiten, und überhaupt bei großer Schwäche und Entleerung ist sie ein passendes Getränk: des Morgens eine Tasse, aber nicht mehr. Sie stopft und erhitzt. — Auch Warmbier, zwei Tassen getrunken, ist genug, an kalten Tagen, bei großer Leere des Magens. Mehr und öfter davon zu genießen, ist Uebermaß. — Dasselbe gilt auch von der Fleischbrühe. Ihr täglicher Genuß ist nicht zu rathen, und eben so wenig mehr als zwei Tassen zu trinken, sie mag kräftig oder schwach seyn. Im ersten Falle nährt sie zu viel; im zweiten schwächt sie den Magen.

Digitized by Google

§. 120. Mäßigkeit im Genusse gegohr- ner Getränke.

Wenn irgendwo die Vorschrift des Maßes nöthig ist, so ist es bei den gegohrnen Getränken. Die schädlichen Folgen des im Uebermaße genossenen Weins oder Biers sind zu bekannt, als daß sie weiterer Auseinandersetzung bedürften. Das rechte Maß des Weins betreffend, so ist hierüber schon Einiges früherhin (§. 72.) beigebracht worden, und hier nur noch hinzuzufügen, daß Alter, Geschlecht, Constitution, Beschäftigung, Tages- und Jahreszeit, sogar die Witterung, endlich Clima und Gegend viel zu der Bestimmung dieses Maßes beitragen. Die gesunde Jugend bedarf des Weines nicht, und ohne Bedürfniß auch nur Ein Glas Wein zu trinken, ist Uebermaß. Das reife Alter trinkt den Wein entweder zur Erquickung, oder zur Stärkung (Erregung) oder zur Aufheiterung. Zur Erquickung sind zwei Gläser eines reinen, nicht jungen, Weines hinreichend; zur Erregung das Doppelte, zur Erheiterung, etwa bei Gastmahlen in munterer Gesellschaft, die Hälfte einer Flasche. Dieses letzte Quantum täglich zu trinken, ist Uebermaß; die Gewohnheit macht bald einen Zusatz nöthig, und zuletzt wird nicht nach Gläsern, sondern nach Flaschen gerechnet. Frauen, wenn sie des Weines bedürfen, haben selten mehr nöthig, als ein Glas; den kräftigen ist er überflüssig, und den schwachen ist mehr Genuß ein Uebermaß. Ueberhaupt kann eine starke Constitution (bei Männern) zwar viel Wein vertragen, bedarf aber dessen wenig; eine schwache, welche mehr bedarf, kann gleichwohl wenig vertragen; deshalb ist die oben angegebene Scala für beiderlei Art passend. Für Arbeiter, die viel Muskelkraft consumiren, ist der Wein nicht: denn sie bedürfen nicht der Erregung, sondern der Kräftigung; aber für Solche, die viel Nervenkraft

Digitized by Google

verbrauchen, ist er ein Lebensöl, und der tägliche Genuß desselben im angegebenen Maße Bedürfniß. Des Morgens, außer in Fällen von Entkräftung, Wein, auch nur wenig, trinken, ist schon Uebermaß; des Mittags mehr als ein Paar Gläser, desgleichen. Je mehr die Erregung erschöpft ist, desto heilsamer ist der Wein; und dieß ist gegen oder zu Abend. Nicht vor, sondern nach der Arbeit, paßt der Wein, und man muß den Genuß desselben abmessen nicht nach den Kräften, die man braucht, sondern nach denen, die man verbraucht hat. Im Sommer, bei guter Witterung, im heißen Clima, ist bei Gesunden und Nichttrinkern schon wenig Wein zu viel; im Winter, bei schlechter Witterung, im kalten Clima, erfreuet ein mäßiger Genuß des Menschen Herz. In Weingegenden wird billig Wein getrunken, und die Gewohnheit schützt vor dem Uebermaße; nicht so in Gegenden, wo kein Wein wächst. Je fremder sein Reiz ist, desto behutsamer muß man damit umgehen. Schon der Rausch ist Uebermaß; von der Trunkenheit versteht es sich von selbst. — Auch das rechte Maß im Genusse des Biers hängt von den eben angegebenen Bedingungen ab. Die Jugend bedarf dessen wenig oder nicht; das reife Alter nur in dem Maße, wie es anstrengende körperliche Beschäftigungen hat. Die viel sitzen, dürfen wenig Bier trinken: das nährende ist ihnen zu schwer, das kühlende zu schwächend, das erhitzende zu reizend. Viel Bier des Morgens und Abends zu trinken, ist Uebermaß; des Nachmittags aber ist für Schwächere ein Maß das rechte Maß; für Stärkere das doppelte. Schwerblütigen ist zu viel, was für Andere das rechte Maß ist. Im Sommer, besonders gegen den Herbst, zur reichsten Obstzeit, ist auch ein mäßiger Biergenuß nicht zuträglich; das Bier wird zu dieser Zeit leicht und meist sauer. Je rauher das Clima,

Digitized by Google

ma, desto mehr wird das Bier, wie z. B. in England, geliebt und vertragen. Das sogenannte Doppelbier darf bei uns nur als Magenarznei gebraucht werden. Zu großen Gläsern oder gar Flaschen es trinken, ist großes, höchst schädliches Uebermaß, dessen Folge der Bierrausch, die häßlichste unter allen Berauschungen, ist. Für Schwächere, zur Magenstärkung, gegen Mittag ein größeres Weinglas oder ganz kleines Bierglas ist das rechte Maß von diesem Getränke, welches aber, wenn gleich nur in diesem Maße, zum täglichen Genusse zu machen, ebenfalls Uebermaß ist.

§. 121. Mäßigung im Genusse der destillirten Getränke.

Destillirte Getränke (§. 73.) sind eigentlich keine, sondern Arzneien oder Gifte, je nachdem sie genossen werden. Daher Branntwein täglich und in Menge zu trinken, ein großer Mißbrauch ist. Für junge Leute, Frauen, entnervte Individuen ist das geringste Maß schon ein Uebermaß. Nur das reife Alter männlichen Geschlechts, nur kräftige Arbeiter, besonders in freier, kalter, feuchter Luft, mögen des Morgens und Nachmittags ein Branntweinglas voll eines abgezogenen Wassers genießen. Doch ist dieß bei den Meisten das rechte Maß; mehr wird zum Uebermaße. Bei andern Individuen ist nur von Zeit zu Zeit ein Schluck oder ein kleines Glas Rum u. dgl. gegen Erkältungen, Blähungen u. s. w., und zwar im Winter mehr als im Sommer, am rechten Orte. Im Sommer wird auch ein einziger Schluck eines solchen erhitzenden Getränkes dem Ungeübten zum Uebermaße; und Uebung sollten Leute von sitzender, die Körperkraft nicht anstrengender Lebensart gar nicht erlangen. Sie erlangen dieselbe nur zum größten Nachtheile der Gesundheit.

Digitized by Google

Viertes Kapitel.

Vom rechten Maße in den Sinnesreizen.

---

§. 122. Das rechte Maß der Gefühlsreize.

Wir wollen unter dieser Rubrik, welche früher (§. 77.) begründet worden ist, blos von den warmen und kalten Bädern reden, und zuletzt Einiges über die höchste Vereinigung des Gefühls- und Tastreizes, und die Zuläßlichkeit dieses Reizes nach dem Gesetze des Maßes sagen. Was zuerst die warmen Bäder betrifft, so dürfen sie, was auch immer für Sorgfalt bei ihrem Gebrauche angewendet werde, doch nicht zu häufig angewendet werden. Wir sind keine Orientalen, und unser kaltes, feuchtes Clima paßt wenig für die Hauterregung, oder vielmehr ist derselben ganz entgegen, wie sie eine unvermeidliche Wirkung des warmen Bades ist. Nur die Sommermonate in unsern Gegenden, und nur die Monate guter, d. h. warmer, trockner Sommer passen bei uns für den Gebrauch warmer Bäder; und wer außer dieser Zeit sich derselben bedienen will, muß sich das Zimmer leicht heitzen lassen, und nach dem Bade ein Paar Stunden das Bett und wieder ein Paar Stunden das gewärmte Zimmer hüten, ehe er es wagen darf, in schützende Kleider wohl verhüllt, das Haus zu verlassen. Und auch dann noch ist es die Frage, ob nicht die äußere rauhe Luft auf den zu reizbaren Körper nachtheilig einwirkt. Kurz, das warme Bad bei uns ist kein sogenanntes diätetisches Mittel, sondern eigentlich eine Medizin. Demnach folgt die Regel des strengen Maßes im Gebrau-

Digitized by Google

che des warmen Bades in unsern Gegenden, von selbst. Allein auch das Bad selbst anlangend, da es einmal durch die Wärme das Hautorgan afficirt: so ist es kein geringer Gegenstand des rechten Maßes rücksichtlich seiner Temperatur. Bekannt ist die Badetemperatur nach dem Thermometer; aber der Thermometer ist kein lebendiger Leib, und kein individuelles Leben. Diese mechanischen oder todten physikalischen Entscheidungen können großes Unheil anrichten, weil eine Menge von Verhältnissen und Umständen das künstlich festgesetzte Maß zum Unmaße machen. Ganz einfach bestimmt ist das rechte Maß der Temperatur bei dem warmen Bade das Gefühl von Behaglichkeit, welches man empfindet, wenn man sich mit ganzem Leibe in das Wasser setzt. Weder eine brennende Hitze darf an die Haut kommen, noch darf dieselbe von dem Gefühle von Kälte überlaufen werden. Eines ist so nachtheilig, als das Andere; jedes in seiner Art. Die übermäßige Hitze des Bades regt zu sehr auf, und die zu kühle Temperatur drückt das Lebensgefühl zurück, und bewirkt, besonders bei Schwächlichen, krampfhafte Zusammenziehungen des Hautorgans. Eine zweite Rücksicht auf das Maß ist die Dauer des warmen Bades. So lange im Bade zu bleiben, bis die feuchte Wärme des Badbrodems alle Glieder so sehr erschlafft und die Sinne so abspannt, daß Schläfrigkeit und auch wohl ein kurzes Einschlafen erfolgt, geht über das rechte Maß hinaus, und kann theils durch die übergroße Erschlaffung des Körpers nachtheilig werden, theils dadurch, daß man während jener Schläfrigkeit nicht bemerkt, wie das Badewasser allmählig erkaltet, und folglich auf die erweichte und duftende Haut gleich einer kalten Luft, also im höchsten Grade erkältend einwirkt. Ein Umstand, der wohl bei Vielen zu der Mei-

nung veranlaßt, als könnten sie die Bäder nicht vertragen. Man verträgt alles Verkehrte nicht. Die gleiche Bewandtniß, nur in anderer Beziehung, hat es mit den Flußbädern. Hier kann mannichfaltig über das rechte Maß hinausgegangen werden. Obschon die Flußbäder für unser Clima das sind, was für das asiatische die warmen Bäder, so daß es bei uns für einen Theil des Jahres eine förmliche Badezeit gibt, wo man täglich des Morgens, oder gegen Mittag, oder gegen Abend sich in das Flußbad verfügt: so kann man doch hierin zu weit gehen auf doppelte Weise, einmal, indem man das Baden zu früh im Jahre anfängt und zu spät im Herbste schließt; sodann, indem man täglich mehr als einmal badet. Es gibt Viele, welche die Flußbäder anfangen, sobald die Tage warm werden, wäre es auch erst der Anfang des April. Allein das den Winter über erkältete Wasser verlangt eine gewisse Badewärme oder Reife, eine gewisse Belebung durch den Sonnenstrahl, die nur das Werk der vorgerückten Jahreszeit selbst ist. Die Atmosphäre wird viel leichter erwärmt, als das Wasser, und es kann ein sehr heißer Tag im Frühjahr seyn, und das Wasser hat doch noch eine kalte Temperatur. Wer dieses Mißverhältniß nicht beachtet und badet, zieht sich Rheumatismen, Schnupfen, Kopfweh u. s. w. zu. Zweitens, wer das Baden bis in den späten Herbst fortsetzt, wenn die Sonne keine Gewalt mehr über das Wasser hat, schadet sich eben so sehr, indem der Körper im Wasser erstarrt und durch keine Bewegung, selbst durch das angestrengteste Schwimmen nicht, zu erwärmen ist. Das zweite der genannten Versehen ist das tägliche mehrmalige Baden, etwa bei großer Sommerhitze. Hier geht nicht blos der Zweck der Abkühlung und Erquickung verloren (denn das Wasser ist

selbst warm und seiner Stahlkraft beraubt), sondern der Badende geht auch aus diesem Grunde ermatteter aus dem Flusse zurück, als er hineingegangen war; wozu noch die Gewöhnung an den Reiz des Wassers kommt, der zum zweiten Male an demselben Tage nicht mehr den Eindruck macht, wie das erste Mal. Dieß ist also ein offenbares Uebermaß. Von diesem findet noch eine andere Art häufig Statt, nämlich der zu lange Aufenthalt im Flusse. Es gibt Leute, die sich Stunden lang im Wasser umhertreiben. Dieß bewirkt Ermattung, Erschlaffung und zugleich Erkältung. Wer so lange im Wasser bleibt, bis er anfängt, sich matt zu fühlen — was besonders nach übermäßigem Schwimmen der Fall ist — oder gar zu frieren: der hat das rechte Maß des Verweilens im Wasser überschritten. Bei der geringsten Spur des entstehenden Schauers muß man das Bad verlassen: denn dieser ist ein Zeichen des Hautkrampfes, der jederzeit nachtheilig ist. Das rechte Maß in aller Hinsicht demnach beim Flußbade ist erstlich: nicht zu zeitig im Jahre anfangen; nicht zu spät aufhören; täglich nicht mehr als einmal baden, und bei großer Hitze einen, auch wohl ein Paar Tage aussetzen, um die Empfänglichkeit für das Wasser nicht abzustumpfen; endlich, nach Beschaffenheit der Constitution, entweder etwa nur eine Viertelstunde, oder doch nicht über eine halbe Stunde im Wasser zu verweilen. — Es bleibt nun noch ein Wort über den Geschlechtsreiz zu sagen übrig. Diesen, wo die physischen und moralischen Bedingungen es erlauben, nur im rechten Maße zu befriedigen, ist bei demselben das erste, ein wahrhaft heiliges Gesetz. Das rechte Maß aber wird bestimmt, erstlich, durch wahrhaftes, nicht erkünsteltes, nicht krankhaftes Naturbedürfniß, wie z. B. dasjenige ist, welches nach dem Genusse sehr rei-

Digitized by Google

zender, sehr erhitzender Speisen und Getränke entsteht; zweitens, durch das Gefühl nicht der Schwächung und Abgeschlagenheit, sondern der Munterkeit und Heiterkeit nach der Befriedigung desselben.

§. 123. Das rechte Maß der Geschmacks- und Geruchsreize.

Wenn die Speisen und Getränke anfangen, nicht mehr zu schmecken, so ist es ein sicheres Zeichen, daß man in ihrem Genusse das rechte Maß überschritten hat. Daher man die alte Regel nicht oft genug wiederholen kann, daß man aufhören soll, wenn es am besten schmeckt. Eben so ist es mit dem Reize des Geschmacksorgans durch das Tabaksrauchen beschaffen. Wer so lange raucht, bis ihm der Tabak nicht mehr schmeckt, bis er auf der Zunge zu beißen anfängt, der hat sicher das rechte Maß überschritten. Soll das Tabaksrauchen ermuntern, die Leibesöffnung befördern u. s. w., so sind des Morgens, etwa beim Kaffee, eine oder ein Paar Pfeifen hinreichend, oder auch etwa des Nachmittags eine Pfeife zu einem Glase Bier. Mehr zu thun aber, besonders des Abends vor Schlafengehen noch Tabak zu rauchen, ist Uebermaß. Eben so ist es mit dem Tabaksschnupfen beschaffen. Wer einmal daran gewöhnt ist, mag wohl von Zeit zu Zeit, etwa alle Stunden einmal, seine Prise nehmen, um sich zu ermuntern und sich nach seiner Weise zu erquikken; allein die Nase fast nicht aus der Dose herausbringen, ist großes Uebermaß, und wie schon früher (§. 79.) gezeigt worden, im höchsten Grade schädlich. Eben so ist es Uebermaß und nachtheilig, die natürlichen Reize der Blumen durch den Geruch zu häufig und anhaltend zu genießen. Frauen besonders haben die, ihrem Geschlechte übrigens sehr natürliche und

Digitized by Google

angemessene Gewohnheit, sich mit Blumen zu umgeben und ihre Zimmer immer von Blumenduft erfüllt zu haben. Allein nicht blos, daß das Geruchsorgan bald gegen diesen Reiz abgestumpft wird, so ist er auch auf die Länge den Nerven überhaupt, besonders den so reizbaren Nerven der Frauen, höchst nachtheilig, und macht zu Ohnmachten, Krämpfen u. s. w. geneigt. Manche können sogar den Geruch der Blumen nicht einmal vertragen, wie die reizbaren Römerinnen. Auf jeden Fall ist es ein Uebermaß, sich den ganzen Tag dem Dufte, besonders streng riechender Blumen, wie der Orangenblüthen, der Hyacinthen, der Reseda, der Levcojen, hauptsächlich aber der Veilchen, da diese etwas Betäubendes an sich haben, auszusetzen. Blumen im Schlafzimmer, und sogar bei der Nacht, können Schlagfluß und Tod zur Folge haben. Nur Blumen in Gärten oder vor den Fenstern gepflegt, sind durch ihren Duft nicht nachtheilig; und sich desselben am Morgen oder am Abend zu erfreuen, das ist das rechte Maß.

§. 124. Das rechte Maß der Gesichtsreize.

Wer das Auge unausgesetzt durch Farben und Formen ergötzen wollte, der würde, wie schon (§. 80.) bemerkt worden, bald ermüden und das Auge selbst abstumpfen. Das Auge darf nach Anstrengungen, z. B. beim Schreiben, Zeichnen u. s. w. nur so lange auf wohlthätigen Farben und Formen verweilen, bis es sich erquickt und gestärkt fühlt; nicht aber bis es sich von neuem anstrengen muß, um das Dargebotene aufzunehmen. Auch im Lichtreiz selbst ist Maß zu halten; und wenigstens ist hier das Kerzen- oder Lampenlicht meist in unserer Gewalt. Sich mehrere Stunden lang bei der Abend- oder Nachtzeit blendendem Lichte aus-

zusetzen, z. B. dem koncentrirten Lampenlichte bei der Arbeit, ist natürlich gegen das rechte Maß des Lichtreizes; und daß dieses überschritten ist, erkennt man sogleich an dem Gefühle von Druck, Brennen und Schwäche in den Augen. Auf die Dauer ist ein solches Ueberschreiten des Maßes in seinen Folgen verderblich und kann die Augen kosten; und schon darum ist das Nachtarbeiten oder nächtliches Spiel, wie das Kartenspiel, ein großer Verstoß gegen die gesunde Lebensweise. Demnach ein Kerzen- oder Lampenlicht des Abends, das nicht blendet, und den Augen nicht bis tief in die Nacht hinein geboten wird: das ist das rechte Maß des Lichtreizes, den wir auch am Tage, wo wir es mit dem Sonnenlichte zu thun haben, so viel als möglich mildern müssen.

§. 125. Das rechte Maß der Gehörreize.

Von widrigen Gehörreizen, z. B. Katzengeschrei, kann hier nicht die Rede seyn: denn diese erspart man sich so viel als möglich; also nur von den angenehmen, und namentlich von der Musik. Rauschende Musik oft und anhaltend zu hören, betäubt; sanftere Musik zu lange zu hören, ermüdet. Uebrigens steht es weniger bei uns, ob wir Musik hören wollen, als, ob wir sie nicht hören wollen. Wir müssen sie eben nehmen, wie sie kommt. Aber auch wo sie uns noch so willkommen ist, in Concerten, in Opern, thun wir nicht wohl, wenn wir ohne wahres Bedürfniß mehr Musik in uns aufnehmen, als uns Vergnügen macht. Es ist, besonders bei einem so feinen Genusse, wie die Musik ist, gar sehr darauf zu sehen, daß wir uns durch Uebermaß nicht die Empfänglichkeit verderben. Je edler die Genüsse, desto sparsamer und mäßiger sind sie aufzusuchen und zu unterhalten. Eine gute Musik

Digitized by Google

wirkt auf Seele und Geist. Darum muß sie uns nicht zur Gewohnheit, gleichsam zum täglichen Bedürfnisse werden. Wer alle Musikstücke in einem Concert, oder auch in einer ausgedehnten Oper durchhört, wird zuletzt ermüdet, und der erste schöne Eindruck geht ihm verloren. Demnach sehe ein Jeder, wie viel er vertragen kann, d. h. wie lange er von der Musik wahrhaft erquickende und belebende Kraft empfindet. Alles bloße Aushalten musikalischer Darstellungen ist ein Uebermaß, und würdiget diesen schönen Kunstgenuß selbst herab. Also ist das rechte Maß der Musik, wie in andern Dingen, durch das Bedürfniß und durch die erfreuliche Befriedigung bestimmt. Wo beides aufhört, da ist auch vom rechten Maße nicht mehr die Rede. Inzwischen wird hier vom Reize der Musik nicht sowohl gesprochen, wie von einem Reize des Gemüths und unserer geistigen Vermögen überhaupt, als vielmehr wiefern das Gehörorgan dadurch erregt und belebt wird. Allein auch in dieser Hinsicht ist hier das allgemeine Lebensgesetz der Erregbarkeit in Anwendung zu bringen, nämlich daß nur der Grad der Empfänglichkeit und des Bedürfnisses den Grad der Sättigung bestimmt. Es gibt Menschen, die täglich Musik hören möchten, und sie auch mit gesteigerter Lebendigkeit hören; Andere wieder, die im ganzen Leben keines solchen Reizes bedürfen. Es ist also die Vorschrift des rechten Maßes auch rücksichtlich der Musik immer etwas Relatives. Man kann zuletzt sagen: will man dem Ohr recht wohl thun, so höre man nicht zu oft und nicht zu viel Musik.

Digitized by Google

Fünftes Kapitel.

Vom rechten Maße des Schlafes.

§. 126. Maß des Schlafes überhaupt.

Es ist schon früher (§. 86.) im Allgemeinen ausgesprochen worden, daß sich der dem Menschen nöthige Schlaf nicht eigentlich abmessen läßt: denn so verschieden das wachende Leben ist, so verschieden muß auch der Schlaf seyn. Der Schlaf läßt sich überhaupt am wenigsten Gesetze vorschreiben, da er, genau genommen, der Willkühr der Menschen entzogen ist. Im Schlafe fällt der Mensch gänzlich der Natur anheim, und darum sollte er sich auch nur von der Natur zum Schlafe leiten lassen, vorausgesetzt, daß er überhaupt nicht gegen die Natur lebt: denn sonst erfährt er auch ihre Leitung, zugleich aber auch ihre Segnungen nicht. Betrachten wir die Kinder. Wir hüten uns wohl, ihnen ein Gesetz des Schlafes vorzuschreiben; die Natur thut es statt unserer. Der Säugling verschläft einen großen Theil des Tages, und wir schelten ihn darum nicht träge. Der Erwachsene darf sich freilich das Beispiel des Säuglings nicht zum Muster nehmen; auch erweckt ihn die Natur, und hält ihn wach, so lange die Kraft des Wachens ausreicht. Sie kündigt ihm auch den Zeitpunkt der Ruhe an, und er wird nicht fehlen, wenn er ihre Stimme hört. Man sagt, sieben Stunden Schlafes sind für den Erwachsenen hinreichend. Aber es kommen viele Umstände zusammen, welche dieses Maß bald ausdehnen, bald verengen. Wir wollen diese Umstände kürzlich in Anschlag

bringen. Sie lassen sich zusammenfassen in organische Bedingungen, und in äußere Bedingungen, die auf den Organismus einwirken. Die hauptsächlichsten der ersten Art sind: das Lebensalter, das Geschlecht, die Constitution und die Gesundheitsbeschaffenheit überhaupt. Die der letzteren Art sind: Jahreszeit, Witterung und äußere Lebensverhältnisse.

§. 127. Maß des Schlafes nach organischen Bedingungen.

Es ist schon früher (§. 86.) und so eben bemerkt worden, daß in dem Maße, wie der Mensch jünger ist, er des Schlafes mehr bedarf. Das Bedürfniß des Schlafes nimmt also in dem Maße immer mehr ab, in welchem der Mensch im Leben vorwärts schreitet, so daß wenn das Kind von vier und zwanzig Stunden die Hälfte, die Jugend ein Drittheil, das reife Alter ein Viertheil zum Schlafe bedarf, der Greis sich häufig mit drei bis vier Stunden, nicht selten mit noch weniger Schlaf für diese Zeit abfindet. Und Alles dieß ist naturgemäß. Das jüngere Alter, welches zu wenig, und das höhere, welches zu viel schläft, beides ist krank. — Das weibliche Geschlecht bedarf im Ganzen des Schlafes mehr, als das männliche; und dennoch können Frauen sich den Schlaf eher versagen, als Männer; wie denn aus diesem Grunde die Frauen die besten Krankenwächter sind: eine Anomalie, die sich blos aus der größeren Erregbarkeit dieses Geschlechts erklärt. Das Schlafbedürfniß der Frauen verhält sich zu dem der Männer, der Erfahrung zu Folge, wie acht zu sechs. Je stärker die Constitution ist, desto geringer ist das Bedürfniß des Schlafes. Der starke Mann kann füglich mit sechs Stunden, der schwächere kaum mit acht Stunden Schlaf auskommen. Hier kommt zugleich die Gesundheitsbe-

Digitized by Google

schaffenheit ins Spiel. Wenn der Kranke fast gar nicht schläft, so schläft der Genesende fast doppelt so viel, als der Gesunde. Es ist hier, als bedürfte die Natur einer vollständigen Compensation des Eingebüßten. So verschieden nun in allen diesen Fällen die Schlafzeit ist, so haben sie doch alle das Gemeinschaftliche, daß sie sämmtlich durch das Bedürfniß angezeigt werden, dessen volle Befriedigung zugleich das rechte Maß des Schlafes ist. Wer nicht vom Schlafe munter und erquickt erwacht, der hat nicht genug oder nicht gut geschlafen.

§. 128. Maß des Schlafes nach äußeren Bedingungen.

Die Jahreszeit hat keinen geringen Einfluß auf das Maß des Schlafes. Je erregender die Jahreszeit ist, desto mehr läßt sich die Natur von der Befriedigung dieses ihres Hauptbedürfnisses abdingen, und erhält gleichsam durch die äußere Erregung einen Ersatz für die innere, die sie nach ihrer Weise gibt; oder, falls wir dieses nicht annehmen wollen, so zeigt sich auch der genaueren Beobachtung ein zweiter Weg der Erklärung, nämlich dieser, daß die Natur, wie ein nachsichtiger, aber gerechter Gläubiger, die Zeit abwartet, wo der Schuldner bezahlen kann, und dann das ihr Gebührende fordert. Im Frühlinge nämlich und im Sommer, wo die Erregung des Lebens mit den zunehmenden Tagen zunimmt, wird der Mensch früher erweckt und durch die Reize der Natur, namentlich in schönen Sommernächten, später zum Schlafe gelassen; als dieß, dem Gange der Natur zu Folge, im Herbste und Winter der Fall ist. Wer, besonders wer auf dem Lande lebt, weiß nicht, daß in schönen Sommernächten oft die Mitternachtsstunde herankommt, ehe man vom Genusse der Umgebungen scheiden kann; und gleichwohl ruft

die Morgenröthe die Schläfer schon nach drei Uhr wieder vom Lager auf; und was sie nicht thut, das thun die zwitschernden Vögel, die blökenden Heerden, die geschäftigen Landleute. Dagegen laden die langen Abende des Herbstes, und die noch längeren des Winters zum zeitigen Schlafe ein, gleichsam um der Natur die frühere Schuld wieder zu bezahlen; und der spät erwachende Tag gewährt auch dem Schlafe ein längeres Verweilen. Im Winter schläft man gern acht Stunden, wenn man im Sommer mit sechs und wenigeren zufrieden ist. Und so hat auch die Witterung ihren Einfluß auf den Schlaf. Trübe Tage und mondlose, finstere Nächte mit schwerer, dunstbeladener Luft locken den Schlaf herbei und halten ihn fester und länger; dagegen sonnenhelle, heitere Tage den Menschen länger in Aufregung erhalten, und mondhelle Nächte die Dauer des Schlafes oft unterbrechen, besonders wo das Nervensystem reizbarer und für äußere Einflüsse empfänglicher ist. Wenn sich der Schlaf, auch gesunder Menschen, Jahr aus Jahr ein, ohne anderweitige Veranlassungen nicht gleich bleibt: so kann man nur dem Einflusse der Witterung entweder die längere oder kürzere Dauer desselben zuschreiben. Doch ist unter diesen Umständen ein längerer Schlaf nicht immer der erquickendere; was höchst wahrscheinlich eine Folge des atmosphärischen Einflusses ist, von dem hier gesprochen wird. — Endlich ergibt sich von selbst, daß die äußeren Lebensverhältnisse von großem Einflusse auf den Schlaf sind, und das Maß desselben bestimmen. Wer in seinen äußeren Verhältnissen viel zur Thätigkeit aufgeregt wird, sey sie nun körperliche oder geistige, verbraucht nothwendig mehr von der Kraft des wachenden Lebens, als der, welcher sich den Tag über weder mit seinen Gliedern noch mit sei-

nem Geiste sonderlich in Bewegung setzt. Folglich werden Leute der ersteren Art auch mehr an Kräften erschöpft und bedürfen einer längeren Nachtruhe, als die der anderen. Man hört auch gewöhnlich, wenigstens häufig, die Letzteren klagen, daß sie nicht gut schlafen können, oder wenig schlafen; dagegen die Ersteren sich des vortrefflichsten Schlafes zu rühmen haben, mögen sie nun Handarbeiter oder Gelehrte seyn. Der Geschäftige gegen den Müßiggänger braucht wohl zwei Stunden des Schlafes mehr, und hat sie auch, wenn er sich gleich zeitiger vom Lager erhebt, als jener: denn im Bette liegen, heißt noch nicht schlafen; und unruhig, schwer, unterbrochen, oder im halbwachenden Zustande schlafen, heißt auch nicht Befriedigung des Naturbedürfnisses erhalten. Das rechte Maß des tüchtigen Arbeiters ist sieben bis acht Stunden; nur daß der Fleiß, oft auch die Noth, von diesem Quantum ein Paar Stunden abbricht. Das Leben gewinnt aber nichts durch diesen Diebstahl am Ersatze des Lebens, und solche überthätige Arbeiter werden vor der Zeit stumpf. Kurz, wer da wissen will, wie lange er zu schlafen hat, der frage nur sein Gefühl nach dem Erwachen. Nur das Gefühl der Munterkeit und Erquickung zeigt das rechte Maß des Schlafes an.

Digitized by Google

Sechstes Kapitel.

Vom rechten Maße der Leibesbewegungen.

---

§. 129. Vom rechten Maße der Leibesbewegung überhaupt.

Der von den Leibesbewegungen handelnde zweite Abschnitt dieses Buches enthält schon manche Winke über das Maß der Leibesbewegung überhaupt, so wie auch der besonderen Leibesbewegungen. Inzwischen ist hier der Ort, das früher Gesagte genauer zu bestimmen, und auf Einen Punkt der Uebersicht zusammenzudrängen. Daß die Leibesbewegung überhaupt unter dem Gesetze des rechten Maßes stehen müsse, ist keine Frage. So verschieden nun auch die Individuen an sich seyn mögen, so haben sie doch in dieser Hinsicht Alle Folgendes zu beobachten. Erstlich: daß sie sich nach langer Ruhe, gleichsam sprungweise, keine heftige und anhaltende Bewegung erlauben. Die Natur selbst macht, in ihrer unübersehlichen Thätigkeit, keinen offenbaren Sprung, sondern liebt die allmähligen Uebergänge. Nun sind uns die letzteren freilich nicht immer im Leben vergönnt; allein wo sie in unserer Willkühr stehen, ist es doch allzeit besser, das, was die Natur am leichtesten verträgt, und dem sie am liebsten beistimmt, zu thun, als das Gegentheil; was um so mehr durch nachtheilige Folgen bestraft wird, als die Abweichung vom allgemeinen Naturgesetze bedeutender war. Der ganze Körper wird durch plötzliche, heftige Bewegungen gewaltsam aufgeregt, und ermüdet leichter, wenn sie anhaltender Art sind. Wer

nach vielstündiger Ruhe auf einmal sich in heftigen und anhaltenden Lauf setzen wollte, würde nicht nur bald außer Athem kommen, sondern auch das Blut gewaltsam nach der Brust ziehen und in die Gefahr eines Blutsturzes gerathen. Wir sehen auch Gymnasiasten, z. B. Aequilibristen, Tänzer überhaupt, so verfahren, daß sie sich gleichsam von Stufe zu Stufe in immer stärkere Bewegung versetzen. Das rechte Maß also der Leibesbewegung nach der Ruhe ist eben die mäßige. Zweitens: bei aller Leibesbewegung selbst, die zum Behufe der Gesundheit vorgenommen wird — und von dieser ist hier doch nur die Rede — ist das rechte Maß offenbar eine nur mäßige Ermüdung, welche die Ruhe angenehm und eine bald zu erneuende Bewegung möglich macht. Wer sich so lange in Leibesbewegung abtreibt, bis er nicht mehr gehen und stehen kann, der kann auch nicht einmal recht ausruhen und durch die Ruhe wieder Kraft sammeln: denn er ist zu sehr erschöpft, und anstatt sich durch die Bewegung zu stärken, hat er nur das Maß seiner Kräfte über die Gebühr aufgerieben, welches ganz gegen den Zweck einer Leibesbewegung ist, die zum Vortheile der Gesundheit geschieht. Bei dieser muß man immer noch Kraft zu mehrerer Bewegung behalten; und wo dieß nicht der Fall ist, da ist man in das Uebermaß gerathen, und hat die Folgen davon zu tragen. Wer z. B. auf einer Fußreise mehr Meilen an einem Tage macht, als er ohne übergroße Ermüdung gehen kann, der ist für den nächsten Tag fast untüchtig zum Weitergehen, und muß sich zu einem mäßigen Wege doppelt und dreifach anstrengen. — Drittens ist eben so sehr der plötzliche Uebergang aus der Bewegung in die Ruhe, als der entgegengesetzte Fehler zu vermeiden. Das Eine ist ein gewaltsamer, sprungartiger Schritt, wie das Andere;

Digitized by Google

und über den Nachtheil eines solchen ist oben geredet. Man befindet sich weder leiblich, noch physisch wohl, wenn man den Zustand einer anhaltenden Bewegung plötzlich mit gänzlicher Ruhe verwechselt. Wer sich nach einem mehrstündigen Gange plötzlich niedersetzt, fühlt die Müdigkeit mehr, als wenn er noch eine Zeitlang hin- und hergeht. Also auch hier ist allmähliger Uebergang das rechte Maß. So viel im Allgemeinen.

§. 130. Vom rechten Maße der Leibesbewegung für Jugend und Alter.

Die lebensfrische Jugend und das abgelebte Alter stehen auch rücksichtlich der Leibesbewegung im umgekehrten Verhältnisse. Das ganze Leben der Jugend ist gleichsam Bewegung, oder strebt doch immerfort nach Bewegung hin, und der Charakter und das Streben des Alters ist die Ruhe. Wie aber eine rastlose Bewegung ermüdet und die Kräfte aufreibt, so führt eine immerwährende Ruhe Steifheit der Glieder und Lähmung der Kräfte herbei. Es ist also in beiderlei Beziehung ein entgegengesetztes Maß vorgeschrieben. Von Zeit zu Zeit muß sich daher die Jugend Pausen in der Bewegung vergönnen, und das Alter Unterbrechungen der Ruhe zumuthen. Das Maß der Bewegung für die Jugend ist mäßige Ermüdung; das Maß der Bewegung für das Alter ist das Gefühl der Kräftigung: denn die bewegte Kraft nimmt durch die Bewegung ab, die ruhende aber durch dieselbe zu. Es ist früher (Abschn. II.) auseinandergesetzt worden, daß die Leibesbewegungen für die Jugend die gymnastischen, die für das Alter die eigentlich sogenannten diätetischen sind. Das reife Alter, welches zwischen der Jugend und dem Greisenalter in der Mitte liegt, und die Grenze zwischen beiden ausmacht, wird, dem Gesagten zu Folge, auch in Absicht auf das

Maß der Leibesbewegung die Mitte halten müssen, d. h. es wird sich keine blos gymnastischen (§. 93.), aber auch keine blos diätetischen Bewegungen (§. 98.) gestatten dürfen, sondern mit beiden abzuwechseln haben. Das Maß für die Leibesbewegungen des reifen Alters ist das verschiedentlich wechselnde Bedürfniß, je nachdem der Körper mehr zu stärkerer oder zu schwächerer Bewegung disponirt ist.

§. 131. Vom rechten Maße der Bewegung für Starke und Schwache.

In jedem Lebensalter gibt es verhältnißmäßig Starke und Schwache. Diesen darf nicht zugemuthet werden, was Jenen vergönnt ist. Der Starke, der sich zu wenig, und der Schwache, der sich zu viel Bewegung macht, beobachten beide das rechte Maß nicht. Des starken Körpers Kräfte sollen ausgearbeitet werden; er befindet sich daher bei blos sogenannten diätetischen Bewegungen nicht wohl; sie rufen seine ganze Kraft nicht auf, bringen sie nicht vollständig in Uebung, und so verzehrt sich gleichsam die ungenutzte Kraft in sich selbst; was mit den Zwecken des Lebens und dem Wohlbefinden unverträglich ist. Der Starke findet demnach das Maß seiner Leibesbewegung in seiner Kraft; und so lange diese dauert und angewendet seyn will, muß auch die jedesmalige Leibesbewegung fortgesetzt werden. Ermüdung ist das Ziel und Maß derselben. Ganz anders der Schwache. Ihm ist es nicht um Consumtion, sondern um Restauration der Kraft zu thun. Die schwache Kraft, die er besitzt, kann freilich nur durch Uebung stärker werden; allein diese Uebung muß der Kraft angemessen seyn. Wäre es eine anstrengende, dem Grade oder der Dauer nach, so würde die Kraft bald erschöpft werden, die Schwäche aber vermehrt.

Digitized by Google

Demnach darf die Leibesbewegung des Schwachen nur von leichter Art und nicht lange anhaltend seyn, und sie dürfte nur dann verstärkt werden, wenn die Kraft wirklich zugenommen hat; was auch, wenn Maß in dieser Art von Bewegungen gehalten wird, nach und nach wirklich der Fall ist. So kann z. B. ein Genesender sich, nachdem er das Krankenlager verlassen, Anfangs nur wenige, leichte und kurze Bewegung machen. Die ersten Versuche ermüden ihn sehr bald; und werden sie unbehutsam angestellt, so erschöpfen sie ihn und werfen ihn in den Zustand gänzlicher Schwäche zurück. Ist aber bei den ersten Versuchen kein Versehen gemacht worden, haben sie die vorhandene geringe Kraft nicht überstiegen, so gewinnt dieselbe durch die ihr angemessene Bewegung an Intension; und wir sehen solche Reconvaleszenten von Tage zu Tage durch passende Leibesbewegung ein größeres Maß von Kraft erlangen und zu stärkeren Kraftübungen fähig werden. Der, welcher heute noch kaum über die Stube gehen konnte, kann in einigen Tagen, nach behutsam fortgesetzter Bewegung im Zimmer, schon einen kleinen Spaziergang ins Freie machen; und wurde er dabei das erste Mal noch geführt, so kann er das nächste Mal schon allein gehen, und nach kurzer Zeit sich auch stärkere Bewegungen erlauben. Das Maß der Leibesbewegungen für Schwache ist demnach nicht das Gefühl der Ermüdung, wie man fälschlich annimmt, sondern der Kräftigung. Sobald Ermüdung eintritt, ist schon die Grenze dieser Art der Leibesbewegung überschritten, und in dem Maße, wie sie überhand nimmt, der Zweck derselben verfehlt.

Digitized by Google

Siebentes Kapitel.

Vom rechten Verhältnisse zwischen Genuß und Thätigkeit überhaupt in der Sphäre des leiblichen Lebens.

---

§. 132. Verhältniß von Genuß und Thätigkeit überhaupt im leiblichen Leben.

Wir müssen jetzt wieder einmal den Blick zur Theorie zurückwenden, als welche uns über den vorliegenden Gegenstand Aufschluß gibt, indem sie (§§. 19. 20.) das allgemeine Gesetz des Lebens aufstellt, und dasselbe auch im leiblichen Leben nachweiset. Die Theorie zeigt zuerst im Allgemeinen, wie die Erregung oder das Leben bedingt ist durch das oscillirende Wechselspiel der Kraft nach ihren beiden Seiten, der Empfänglichkeit nämlich und der Selbstthätigkeit, so daß die eine und die andere einander wechselseitig erregen, und so die Erregung des Lebens überhaupt unterhalten. Sie zeigt sodann insbesondere, wie im leiblichen Leben selbst sich die Empfänglichkeit in der Gestalt des Assimilationssystems und in der Funktion der Aufnahme oder des Genusses der Lebensstoffe und Reize darstellt, die Selbstthätigkeit aber im sogenannten System der Irritabilität, dessen höchster Ausdruck und vollendete Funktion die Bewegung der willkührlichen Muskeln ist; was zwar dort nicht besonders in Erwägung gezogen wird, aber mit Consequenz gefolgert werden muß, wiefern Empfänglichkeit und Selbstthätigkeit sich einander entgegenstehen, wie Aufnahme und Consumtion; wo denn die stärkste Consumtion der Lebenskraft offenbar in der

Digitized by Google

Bewegung der willkührlichen Muskeln liegt. Kurz also: die Ernährung des leiblichen Lebens und der Kraftaufwand desselben durch die Bewegung, oder mit andern Worten: Genuß und Thätigkeit im leiblichen Leben, bedingen einander, zu Folge des Erweises der Theorie, gegenseitig. Und dieß ist demnach das Verhältniß des Genusses und der Thätigkeit, von dem wir hier zu sprechen haben. Wir setzen die Darstellung, und überhaupt den Erweis dieses Verhältnisses, als in der Theorie (§§. 19. 20.) gegeben, voraus, und machen hier blos die praktische Anwendung von jenem Erweise.

§. 133. Der Genuß als die Bedingung der Thätigkeit im leiblichen Leben.

Die tägliche Erfahrung lehrt uns, daß wir zur Thätigkeit, die im leiblichen Leben als Bewegung erscheint, Kräfte brauchen, und daß wir diese Kräfte nur durch hinreichende Kräftigung, gemeinhin Ernährung genannt, erlangen können. Alles, was zu dieser Kräftigung gehört, als: Luft, Speise und Trank, Sinnesreize und Schlaf, wird mit dem gemeinsamen Ausdrucke des Genusses umfaßt. Der Genuß also bedingt die Thätigkeit; hierüber kann kein Zweifel seyn. Es ergibt sich aber auch hieraus zugleich, daß der Genuß mit der Thätigkeit selbst im richtigen Verhältnisse stehen müsse, d. h. daß man in jeder Art nicht mehr genieße, als man eben zu der möglichen und nothwendigen Thätigkeit des leiblichen Lebens, oder zur Erhaltung desselben und zur körperlichen Bewegung bedarf. Dieses Bedürfniß ist nun freilich verschieden nach Maßgabe des Alters, Geschlechts, der Constitution, der Lebensbeschäftigung, ja auch verschieden nach Jahreszeit, Clima, örtlichen Verhältnissen u. s. w.;

Digitized by Google

und es läßt sich daher nur im Allgemeinen der Grundsatz aufstellen, daß nicht mehr und nicht weniger genossen werde, als consumirt wird. In beiden Fällen würde das leibliche Leben im Nachtheile stehen. Denn wenn der Genuß den Verbrauch übersteigt, so kann das Ueberflüssige an Säften und Kräften, eben weil es nicht verarbeitet wird, nur mannichfaltige Störungen im Organismus verursachen, als da sind: Vollpfropfung der Eingeweide, vorzüglich des Unterleibes, Verdickung des Blutes und der übrigen Säfte, übermäßige Fettigkeit, Congestionen nach dem Pfortadersystem, nach der Brust, und zwar nach den Lungen sowohl als dem Herzen, folglich Engbrüstigkeit, Kurzathmigkeit, wohl gar Wasseransammlungen in der Brusthöhle, endlich auch Congestionen nach dem Kopfe, und, neben den Verletzungen der edelsten Sinne, auch Disposition zum Schlagflusse, zu Lähmungen u. s. w.; wie wir dieses so häufig bei zu wohl genährten und zu wenig in Bewegung gesetzten Körpern sehen. Es ist demnach eine genaue Aufmerksamkeit auf das Maß des Genusses aller Art, rücksichtlich des Leibes, zu verwenden, damit derselbe das Bedürfniß des Lebens nicht übersteige; was denn auch leicht möglich ist, wenn man stets das wahre Bedürfniß beachtet, wie es sich dem unverfälschten Gefühle kund gibt.

§. 134. Die Thätigkeit als Bedingung des Genusses im leiblichen Leben.

In dem Verhältnisse, wie der Kraftaufwand steigt, muß der Genuß vermehrt, und in dem Maße, wie jener abnimmt, verringert werden. Wir sehen dieß am deutlichsten bei solchen Gelegenheiten, wo entweder ein ungewöhnlicher Kraftaufwand erfordert wird, wie bei anstrengenden körperlichen oder geistigen Arbeiten, die

Digitized by Google

nicht in der Ordnung sind, z. B. bei ungewöhnlichen Nachtwachen. Wer sich den nöthigen Schlaf aus irgend einer Ursache entzieht, bedarf weit mehr Nahrung, als wenn die tägliche Ordnung des Schlafes nicht unterbrochen ist. So bedarf auch derjenige weit mehr Nahrung, als gewöhnlich, der da genöthiget gewesen ist, eine Zeitlang über die Gebühr körperliche oder geistige Arbeiten zu verrichten. Umgekehrt, je weniger das Maß der vorhandenen Kraft in Anspruch genommen wird, je länger man auf alle Weise in Ruhe und Unthätigkeit bleibt, desto geringer darf der Kraftersatz seyn. Wer bei nur geringer Thätigkeit zu viel genießt in aller Art, hat die Folgen zu tragen, die im vorigen §. angegeben sind. Aber, wiederum umgekehrt, wer bei großem Kraftaufwande sich nur kümmerlichen Genuß verschaffen kann, zerrüttet allmählig, je länger dieses Mißverhältniß dauert, den ganzen Organismus, indem die Organe zugleich mit den Kräften aufgerieben werden. Welches kümmerliche Ansehen haben Arbeiter aus den niederen Klassen, die bei vieler Anstrengung und zahlreichen Mitessern wenig Brot, überhaupt nur geringe Nahrung haben! Umgekehrt, welches feiste Ansehen haben die, welche sich gut nähren und nichts thun! Aber wie schwächlich sind sie, und wie vielerlei Krankheiten ausgesetzt! So bewährt sich das allgemeine, in der Theorie aufgestellte Lebensgesetz auch in seiner Verletzung auf das auffallendste in den Erscheinungen des Lebens selbst; und es bestätiget sich faktisch, daß, wie (nach §. 133.) der Genuß die Bedingung der Thätigkeit im leiblichen Leben ist, so auch die Thätigkeit hinwiederum die Bedingung des Genusses ist. Auch ist die Wirksamkeit dieser Bedingungen nicht dem Zufalle preis gegeben, sondern findet in der organischen Einrichtung ihre sichere Wei-

Digitized by Google

sung, wie dieß gleichfalls in der Theorie schon vorgezeichnet, und jetzt nur noch im Leben selbst nachzuweisen ist.

§. 135. Andeutung des rechten Maßes zwischen Genuß und Thätigkeit im leiblichen Leben.

Die Theorie hat (§. 20.) festgesetzt, daß das Nerven- oder Erregungssystem gleichsam die Aufsicht über die Faktoren des Lebens führt. Das Gefühl ist die Stimme, durch welche das Erregungssystem spricht, und zwar das schon oft hier in Anspruch genommene und gleichsam als Zeuge aufgeführte Gefühl des Bedürfnisses und der Befriedigung. Es gibt keinen natürlichen Genuß und keine natürliche Thätigkeit des leiblichen Lebens, wozu wir nicht durch das Gefühl des Bedürfnisses angetrieben, und wovon wir nicht durch das Gefühl der Befriedigung zur Grenze und zum Stillstande zurückgerufen würden. Bedürfniß und Befriedigung sind der Anfangs- und Endpunkt des Maßes, nach welchem dem leiblichen Leben seine Genüsse und Thätigkeiten zugemessen werden, und welches man nur ins Auge fassen darf, um in keinem vorliegenden Falle irre zu gehen. Es gibt kein anderes Maß für unsere leiblichen Genüsse und Thätigkeiten; und welche Zwecke wir auch mit diesen oder jenen verbinden, so haben sie doch keine natürliche und wahrhaft bestimmende Gewalt über dieselben, sondern drängen sich willkührlich in ein Gebiet ein, in welchem sie nichts zu entscheiden haben, und nur die natürliche Ordnung stören und verkehren, sobald sie sich derselben nicht fügen. Wer z. B. blos weil es eben Mittag ist, und weil regelmäßig um zwölf Uhr gespeiset wird, sich zu Tische setzt und das Mittagsessen zu sich nimmt, er mag Hunger haben, oder nicht; oder

wer so lange von einem bestimmten Gerichte ißt, als es vor ihm steht, wenn gleich der Magen schon völlig befriediget ist, der hat allerdings seine Zwecke: dort den der Pünktlichkeit, hier den des Gaumenkitzels; allein diese Zwecke stimmen nicht mit dem Ausspruche des natürlichen Gefühls zusammen, welches hier allein Richter ist; und so wird das leibliche Leben durch widernatürliche Einmischung fremder, gesetzgebender Gewalten verletzt. Es ist mit den Thätigkeiten des leiblichen Lebens derselbe Fall. Wer, wie man sagt, zu Stocke und zu Pflocke sitzt, trotz aller Mahnung des Gefühls, welches Leibesbewegung fordert, oder wer, während er noch kaum auf den Füßen zu stehen vermag, sich in einer Ballnacht immer von neuem raschen Tänzen hingibt: der mag allerdings, im ersten Falle von der Noth, im zweiten von der Leidenschaft getrieben, seinen Zwecken Genüge thun; allein der Natur leistet er nicht Genüge, sondern widerspricht ihr und widersetzt sich ihr trotz allen Mahnungen des Gefühls, welches seine Rechte nicht aufgeben kann, da es der wahre und nächste Wächter des leiblichen Lebens, der freundliche Rath- und strenge Maßgeber desselben ist. Auch besteht bei einem solchen Verfahren bekanntlich das Wohlseyn des Lebens nicht. Gleichwohl ist fast der ganze Inbegriff unserer leiblichen Genüsse und Thätigkeiten im bürgerlichen Leben auf Grundsätze oder Neigungen gegründet, welche willkührlich in die Natur und ihre Jurisdiction eingreifen, und dadurch ihre ganze Ordnung oft für das ganze Leben nicht blos unterbrechen, sondern zerrütten. Daher unsere ganze physische Existenz zuletzt zur Unnatur wird, und durch unnatürliche Mittel aufrecht erhalten werden muß; wie das Heer von Krankheiten beweiset, denen wir heutzutage unterworfen sind, so wie das Heer von Heilmitteln, durch welche wir diese Feinde des Lebens

Digitized by Google

bekämpfen. Rousseau hat deshalb nicht ganz Unrecht, wenn er sagt: Vivez conformément à la nature et chassez les médecins. Denn in der That wird die Sache nur noch schlimmer, wenn die Aerzte selbst sich nicht um die Natur bekümmern und auf ihre Stimme merken, die oft noch aus den verworrensten Zuständen hervorspricht; sondern wenn sie dictatorisch das kranke Leben als einen Stoff behandeln, dem sie nach Belieben die Form aufdrücken können, die sich in ihrem Geiste als sogenannter Heilplan gebildet hat. Die Natur antwortet hier, wie jene kluge Frau bei dem Dichter:

Man fühlt die Absicht, und man ist verstimmt.

Es kann demnach, wie im Leben überall, so im vorliegenden Falle, das älteste Orakel, die Stimme der Natur, nicht genug gehört und nicht genug geehrt werden. Und so rufen wir denn, zum Schlusse dieses Abschnitts, mit einem andern Dichter aus:

Süße, heilige Natur!
Laß mich geh'n auf deiner Spur!

Digitized by Google

Vierter Abschnitt.

Verwahrungslehre oder Prophylaktik.

Erstes Kapitel.

Von der Verwahrung gegen Schädlichkeiten überhaupt.

§. 136. Nothwendigkeit der Verwahrung gegen Schädlichkeiten.

Der Mensch ist überall mit Feinden umgeben, welche sein Leben, wenigstens seine Gesundheit, gefährden. Die Natur selbst, Himmel und Erde, mit ihren Elementen, Stoffen und Massen, wirken zum Theile feindselig auf den Menschen ein. Die Luft, die ihn umgibt, und ihm, nächst Speisen und Getränken, zum Nahrungsmittel bestimmt ist, diese selbst in ihrer mannichfaltigen Beschaffenheit, selbst seine nächsten Umgebungen, Wohnung und Kleidung, können ihm zum Nachtheile gereichen. Allein der größte Feind des Menschen ist er selbst. In seinem Genusse, wie in seinem Thun, begeht er tausenderlei Verstöße gegen Gesund-

Digitized by Google

heit und Leben. Die Leibespflege, welche für ihn zur Grundlage des ganzen höheren Lebens dienen sollte, wird durch seine Sorglosigkeit und Unbesonnenheit, durch seine Vernachlässigung oder Verwahrlosung eine Quelle von Elend, welches ihm den besten Theil seines Lebens verkümmert, oder dieses Leben selbst verkürzt. Er ruft sich dadurch Krankheiten herbei, denen er überhoben seyn könnte; und selbst sein psychisches Leben arbeitet darauf hin, den Wohlstand des leiblichen zu zerrütten und zu zerstören. Die Lehre von der Leibespflege kann daher nicht, ohne die Lehre von den Verwahrungsmitteln gegen die Schädlichkeiten, welche entweder dem Menschen ungesucht entgegen kommen, oder welche er selbst durch seine Unvorsichtigkeit herbeiführt, schließen. Mannichfaltig, wie die Feinde sind, von welchen sein leibliches Leben bedroht wird, sind auch die Hülfsmittel, deren er sich gegen dieselben bedienen kann, und mit denen ihm theils die Natur selbst gleichsam freiwillig entgegen kommt, theils seine eigene Klugheit und Vorsorge aushilft. Wir wollen zuerst einen Blick auf diese Schädlichkeiten überhaupt und auf ihre Abhülfen im Allgemeinen werfen.

§. 137. Schädlichkeiten des leiblichen Lebens überhaupt.

Das zarte menschliche Hautorgan wird durch die Hitze, Kälte, Feuchtigkeit der Atmosphäre mannichfaltig belästiget und angegriffen. Erhitzungen, Erkältungen, Stockung der Säfte, Rheumatismen aller Art u. s. w. sind die nächsten Folgen jener Einflüsse, zu denen sich noch die Nachtheile zweckwidriger Bekleidung und untauglicher Wohnungen gesellen, von denen die ersteren oft zu warm oder zu luftig, drückend, einengend u. s. w., die letzteren nicht selten dumpf, feucht,

Digitized by Google

düster, unreinlich sind. — Für Brust und Augen nachtheilig sind die fremdartigen Beimischungen in der Atmosphäre, deren §. 57. u. 58. gedacht ist, als: mephitische, metallische Dünste, Staub, Rauch u. s. w. Es folgt das Heer der Feinde für die Verdauungsorgane in Speisen und Getränken, wie, was die ersteren betrifft, verdorbene, oder schlecht zubereitete, übermäßig fette, gewürzte, gemischte, harte, unverdauliche Speisen, künstliche Leckereien u. s. w.; und anlangend die letzteren: die warmen, erschlaffenden Getränke überhaupt, wie der Thee; oder die reizenden, wie Kaffee, Chokolade; oder die erhitzenden, wie Branntwein, Punsch, hitzige Biere; oder die erkältenden, wie Limonade, Eiswasser u. s. w.; und am allerschlimmsten die verfälschten, wie Weine und Biere. Endlich erscheint der Mensch selbst als sein eigener Feind, zunächst in dem übermäßigen Genusse von Sinnesreizen, wie Bäder, Befriedigung der Geschlechtslust, Tabak-Rauchen und Schnupfen u. s. w.; sodann in seiner Thätigkeit wie in seiner Ruhe, in seiner Sorglosigkeit gegen den Einfluß von Krankheitsreizen, und in der Art, wie er sich selbst durch psychische Einflüsse schadet. Die Leibesbewegungen, diese heilsamen Erhaltungsmittel der Gesundheit, können zu eben so vielen Schädlichkeiten werden, wenn sie ohne die gehörige Vorsicht, im Uebermaße, zur Unzeit u. s. w. vorgenommen werden. Verletzungen der Lungen, als Blutspeien, Brustentzündungen, oder des Unterleibes, als Brüche, oder der Gliedmaßen, als Verrenkungen, Fracturen oder Erfrierungen, überhaupt allgemeine Abspannung und Entkräftung, sind die Folgen der mancherlei Verstöße gegen die Gesundheitsregeln beim Laufen, Klettern, Ringen, Schwimmen, Tanzen, Schlittschuhlaufen u. s. w., ja beim Gehen selbst, wie bei anstrengenden Fußreisen u. dgl. So wird ferner der Mensch

sein eigener Feind sogar im Schlafe, im unzeitigen, im zu langen oder zu kurzen Schlafe, im Schlafe bei offenen Fenstern, bei Blumenduft u. s. w.; endlich in seiner Vernachlässigung der natürlichen Ausleerungen durch Haut, Nieren und Darmkanal, als eben so vielen Krankheitsreizen, wenn sie unterdrückt werden. Zuletzt wird der Mensch selbst ein Feind seines eigenen Lebens durch das Uebermaß der Affekte und Leidenschaften, als: der Freude, der Furcht, des Zornes, des Aergers, der Eifersucht, des Neides, der Rache u. s. w. Alles dieß wirkt schädlich und verderblich auf sein physisches Leben ein, und verlangt eine kräftige Abhülfe, zu welcher die Prophylaktik die Mittel und Wege anzugeben hat.

§. 138. Hülfsmittel im Allgemeinen.

Der Mensch ist, wie für die Ausbildung, so für die Erhaltung seiner Kräfte und seines Lebens überhaupt, überall an sich selbst gewiesen, und wird von der Natur zu seinen vernünftigen Zwecken auf alle Weise unterstützt. Er hat als das Zeichen und Erbtheil seines Geschlechts die Kraft der Intelligenz und des Willens erhalten, und volle Freiheit sich dieser siegenden Mächte im Leben und für die Zwecke seines Lebens zu bedienen. Durch Verstand, Willen und Freiheit steht der Mensch über die ganze übrige Schöpfung der Erde, ja über die ganze ihn umgebende Natur erhaben da. Bedient er sich dieser Vorzüge seines Wesens, so ist er König und Herrscher der Erde, gesund, reich und glücklich. Alle Cultur, alle Verbesserung der menschlichen Lebenszustände, alle Herrschaft über die Stoffe und Kräfte der Natur sind das Werk der in den Menschen gelegten Kräfte. Alle die genannten Schädlichkeiten gleiten von ihm ab, und haben keinen

Digitized by Google

Einfluß auf ihn, wenn er die ihm gegen dieselben verliehene Macht benutzt. Besonnenheit, Aufmerksamkeit, Ueberlegung, unverdrossene Thätigkeit und herzhafte Selbstüberwindung, sind die Waffen, mit denen er alle jene Feinde glücklich bekämpfen kann. Er kann, durch sie gestützt, geschützt und geleitet, die schädlichen Einflüsse der Witterung und der Jahreszeiten bewältigen, die feindlichen Luftbeschaffenheiten entfernen oder vermeiden; verhüten, daß die Nahrungsmittel und Sinnesreize nachtheilig auf ihn einwirken; daß Bewegung und Ruhe ihren Zweck verfehlen; daß die heilsamen Thätigkeiten seiner Erhaltungsorgane in verderbliche ausarten; er kann sich überhaupt vor einer großen Menge von Krankheitsreizen sichern, namentlich solcher, die aus der inneren psychischen Sphäre in die leibliche übergehen und hier Unheil anzurichten drohen; er kann Herr seiner Affekte und Leidenschaften werden, und sich dadurch, wie durch die übrigen ihm zu Gebote stehenden Mittel Gesundheit und langes Leben sichern. Die Anwendung der genannten allgemeinen Hülfsmittel, die in ihm selbst liegen, auf die einzelnen und bestimmten ihm drohenden Schädlichkeiten und Gefahren, ist nun die Aufgabe der folgenden Kapitel dieses Abschnitts.

Digitized by Google

Zweites Kapitel.

Von den Verwahrungsmitteln gegen die Kälte.

§. 139. Wirkungen der Kälte auf den Organismus.

Die Kälte, gegen die man sich verwahren muß, berührt uns bald durch die Atmosphäre, bald durch andere Körper, namentlich durch den Fußboden und die Mauern unserer Gebäude. Ist die Kälte der Atmosphäre nur mäßig, wie an späten Herbst- oder leidlichen Wintertagen, und haben wir in der kalten Luft hinlängliche Bewegung, so ist sie uns ein herrliches Erregungsmittel, das auf Brust, Haut, Unterleib, ja auf das ganze Gefäß- und Nervensystem wohlthätigen Einfluß hat. Allein über zehn Grad Reaumur wirkt sie deprimirend auf den ganzen Menschen, zieht die Haut und ihre Gefäße zusammen, entzieht uns die innere Lebenswärme und überhaupt die Kraft der Erregbarkeit, schläfert daher ein, und tödtet. Die Ertödtung einzelner Theile, wie z. B. der Finger, der Zehen u. s. w., heißt bekanntlich das Erfrieren. — Die Kälte des Fußbodens, besonders des steinernen, des Estrichs, oder auch eines gedielten Bodens, der über einem kalten Gewölbe oder einer Hausflur ist, kältet zwar nur die Füße bei reizbaren Personen; allein durch die Füße wirkt sie auf die Haut überhaupt, auf den Unterleib, die Brust, den Kopf. Fieberschauer, Durchfall, Catarrhe, Erhitzung, Spannung des Kopfes, Kopfweh, sind häufige Folgen der Fußerkältung. Mit bloßen Füßen aus dem Bette aufstehen, vorzüglich nachdem der

Körper ausgedünstet hat, erregt Uebelkeit, Schwindel, Ohrenbrausen, Schwinden der Sinne, Ohnmacht, ja wohl gar Schlagfluß. Noch schlimmer, als die Fußerkältung, ist die des ganzen Körpers in kalten Zimmern, Sälen, Gebäuden überhaupt, vorzüglich in steinernen. Diese sind wahre Condensatoren der atmosphärischen Kälte, und verdoppeln ihre schädliche Wirkung auf den Organismus, vorzüglich wenn man vorher durch Gehen, oder durch den Aufenthalt an einem warmen Orte, z. B. in einem geheizten Zimmer, im Bette, ja in der von der Sonne erwärmten Atmosphäre selbst, erwärmt gewesen war. Diese Art von Kälte ist ein heimlicher Lebenssauger, und greift ganz vorzüglich die Verdauungsorgane an, die sie in einen lähmungsartigen Zustand versetzt. Außerdem ist augenblicklicher Schnupfen und Catarrh die unmittelbare Folge der Einwirkung dieser Mauernkälte.

§. 140. Verwahrungsmittel gegen die atmosphärische Kälte.

Das erste und nächste dieser Verwahrungsmittel ist die Beschützung des Körpers durch zweckmäßige Bekleidung. Je weniger man sich in der atmosphärischen Kälte bewegt, desto wärmer muß man bekleidet seyn. Zum Schutze des Körpers, Kopf und Füße abgerechnet, dienen bekanntlich Mäntel von Tuch oder Tüffel, oder Pelze. Jüngere Personen sollten keine Pelze tragen, wenigstens in unserm Clima nicht; sie verweichlichen sich dadurch; älteren Personen ersetzen sie gewissermaßen die innere Lebenswärme. Warum die den Unterleib und die Brust schützenden Müffe bei älteren Personen abgekommen sind, ist nicht wohl einzusehen. Diese wenigstens sollten sich doch nicht von der Mode beherrschen lassen. Uebrigens sind flanellene Westen

und Beinkleider für ältere Personen beiderlei Geschlechts, unmittelbar auf dem Körper getragen, sehr zu empfehlen. Jüngere, wenn sie nicht sehr kränklich sind, sollten sich nicht daran gewöhnen; sie verweichlichen sich. Für Letztere sind Mäntel oder Oberröcke von Tüffel oder Kalmuck im Winter noch besser, als die von Tuch. Die Kopfbedeckung betreffend, so darf diese nicht zu warm seyn: denn der Kopf kann viel Kälte vertragen, und zu viel Wärme ist ihm nachtheilig. Hüte also von Filz, oder Mützen von Tuch oder Sammet, schützen ihn hinlänglich. An den Mützen können herabhängende, unter dem Kinn zu befestigende Klappen seyn, um die Ohren vor der schneidenden Winterluft zu verwahren. Pelzmützen erhitzen den Kopf zu sehr, erzwingen Ausdünstung und geben Gelegenheit zu Erkältungen. Den Hals verwahrt man am besten mit baumwollenen Tüchern, die nicht zu fest um denselben angelegt sind. Die Hände zu schützen, sind Lederhandschuhe mit wollenem Futter besser, als Pelzhandschuhe, die den Nachtheil der Pelzmützen haben. Für die Füße sind im Winter wollene Strümpfe die beste unmittelbare Bekleidung; und für die, welche dergleichen nicht vertragen, kurze wollene Socken über baumwollene Strümpfe. Stiefeln sind im Winter besser, als Schuhe; aber sie dürfen nicht enge seyn. — Den Schutz der warmen Kleidungsstücke im Winter macht zwar nicht entbehrlich, aber doch weniger ängstlich nothwendig die Abhärtung des Körpers durch öfteren Aufenthalt in freier Luft und starke Bewegung. Es gibt Leute, die sich im Winter nicht anders kleiden, als im Sommer. Die Macht der Gewohnheit thut viel. Je mehr man sich in der Kälte bewegt, desto weniger warme Hüllen bedarf man; aber nöthig ist es, nach starker Bewegung sich wärmer zu verwahren, z. B.

Digitized by Google

nach dem Schlittschuhlaufen, wo der ganze Körper ausdampft. Ueberhaupt ist ein kräftiger und durch gute Nahrung gekräftigter Körper an sich schon ein Schutzmittel gegen die Kälte. Wir wissen, welche Grade von Kälte rüstige Menschen aushalten können. Je schwächlicher man ist, desto weniger darf man sich nüchtern der Kälte aussetzen; ja man muß, ehe man dieß thut, auf den Genuß kräftiger, reizender und belebender Nahrung bedacht seyn. Doch erfordern geistige Getränke große Behutsamkeit. Wein, und vorzüglich Branntwein, reichlich getrunken, macht schläfrig, und kann tödtliche Folgen haben. Am besten ist in der Kälte und für die Kälte ein gutgewürztes Warmbier. Rum u. dgl., auch in geringer Menge genossen, erwärmt zwar schnell, aber nur vorübergehend. Daß man sich nicht plötzlich aus der Hitze eines geheizten Zimmers in die Kälte begeben dürfen, und umgekehrt, ist bekannt genug. Doch fühlt man die Kälte empfindlicher, wenn man aus einem kalten Zimmer ins Freie geht, und umgekehrt. Ein mäßig warmes Zimmer ist daher in beiden Fällen das beste.

§. 141. Verwahrungsmittel gegen die Kälte der Gebäude.

Es gibt Gebäude, gegen deren Kälte im Winter man sich durchaus nicht schützen kann, z. B. die Kirchen. Schwächlichen Personen ist daher der mehrstündige Aufenthalt in den kalten, steinernen Kirchen zur Winterszeit sehr nachtheilig; es müßte denn seyn, daß sie den Vortheil geheizter Betstübchen hätten. Desto besser ist für den Aufenthalt in Zimmern durch unsere Oefen gesorgt, welche die früher gebräuchlichen, der Gesundheit auf mehr als eine Weise nachtheiligen Kamine verdrängt haben. Was die passende Zimmerer-

Digitized by Google

wärmung betrifft, so ist allerdings ein heißes Zimmer ungesund; aber eben so auch ein Zimmer, in welchem, nachdem einmal geheizt war, nun nicht weiter für die Wärme gesorgt wird. Die Temperatur des Zimmers muß für denjenigen, der sich den größten Theil des Tages darin aufhält, so viel als möglich dieselbe bleiben, und zwar der Constitution, der Gewohnheit, und dem Befinden des Bewohners angemessen seyn. Es läßt sich hier keine bestimmte Vorschrift geben, sondern das Gefühl muß individualisiren. Nur ist es nicht blos überflüssig, sondern sogar schädlich, daß man, wie bei vielen armen Leuten geschieht, um das Holz zu sparen, die Fenster verkleistere und die Thüren verhänge, damit keine Kälte eindringe. Man verpestet hiedurch die Stubenluft. — Ein kalter Fußboden wird am besten durch einen Teppich unschädlich gemacht. Gelehrte und andere an Schreibtischen Sitzende verfahren wohl, wenn sie eine zusammengeschlagene wollene Decke unter ihren Füßen liegen haben. Die Kleidung selbst darf im warmen Zimmer nicht zu warm seyn; man verwöhnt sich zu leicht und kann sich dann nicht genug gegen die kalte Luft im Freien verwahren. Nur wer nicht die gehörige Heizung hat, muß auch in der Stube warm gekleidet seyn, und ein guter Hauspelz muß die Stelle des Ofens vertreten: denn im kalten Zimmer erkältet man sich am leichtesten. Auch im Zimmer taugt gegen die Kälte der Genuß erhitzender Getränke nicht; ja, er schadet wegen des Mangels der Bewegung doppelt. Eine Tasse guter Kaffee des Morgens erwärmt am besten.

Digitized by Google

Drittes Kapitel.

Von den Verwahrungsmitteln gegen die Hitze.

§. 142. Wirkungen der Hitze auf den Organismus.

Die Hitze spannt ab und erschlafft, macht träge und zu aller Arbeit untauglich. In der Hitze werden alle Gefäße ausgedehnt, und der Körper wird zur Ausdünstung disponirt. Besonders ist die Hitze wohlbeleibten Personen sehr beschwerlich, als welche den ganzen Tag im Schweiße wie gebadet sitzen. Auch auf die Brust und den Unterleib wirkt die Hitze nachtheilig: denn sie erzeugt Beklommenheit, Aengstlichkeit, kurzen Athem und Neigung zu Congestionen nach der Brust; rücksichtlich des Unterleibes aber Neigung zur Verstopfung, oder wenigstens, wegen der Trockenheit des Körpers, Spärlichkeit und Langsamkeit der natürlichen Ausleerungen durch den Darmkanal. In der Hitze ist übrigens auch der Appetit bedeutend vermindert, besonders die Neigung zu Fleischspeisen. Dagegen wird das Bedürfniß des Trinkens bedeutend vermehrt, und namentlich erwacht die Neigung zu kühlenden Getränken auf das lebhafteste, welche zur Unzeit (bei erhitztem Körper), oder im Uebermaße befriediget, mancherlei Nachtheile für die Gesundheit herbeiführen kann; so wie denn die Hitze überhaupt zu Erkältungen und ihren Folgen sehr geneigt macht.

§. 143. Verwahrungsmittel gegen die atmosphärische Hitze.

Zunächst schützt man sich gegen den Einfluß der

Sommerhitze durch den Aufenthalt an kühlen, schattigen Orten, und durch die größtmöglichste Ruhe des Körpers. So beschwerlich steinerne Gebäude im Winter sind, so wohlthätig sind sie im Sommer, besonders wenn sie hohe, geräumige und der Sonne nicht zugewendete Zimmer haben. Schon die Alten sahen sehr darauf, ihren Sommeraufenthalt auf der der Sonne nicht zugekehrten Seite zu wählen. Nichts ist peinlicher, als wenn man im Sommer die Sonne den ganzen Tag auf den Fenstern liegen hat. Jalousien, Rouleau's, Gaze-Fenster, Alles dieß schützt wenig gegen ihre sengenden Strahlen. Aber wohlthätig ist es auf der von der Sonne abgewendeten Seite, die Fenster der Zimmer geöffnet, und noch besser, die offenen Fenster, wegen der eindringenden Fliegen, Mücken u. s. w., mit Gaze verwahrt zu haben. Bei geöffneten Fenstern und Thüren im Luftzuge zu sitzen, ist zwar angenehm, aber für Viele nachtheilig. — Nächst der kühlen Wohnung ist leichte Bekleidung im Sommer das beste Schutzmittel gegen die Hitze. Wir haben eine Menge Sommerzeuge, die zu diesem Behufe passend sind. Besonders verdient hier der sogenannte Nanking großes Lob. Beinkleider und Leibröcke von Nanking sind eine äußerst leichte und kühle Bekleidung. Wer feine Wäsche tragen und dieselbe im Sommer öfters wechseln kann, wird sich große Erleichterung gegen die Hitze verschaffen. Ein Hauptpunkt aber, der wohl zu beherzigen ist, ist dieser, daß die Hitze um so weniger auf uns einwirken und uns um so weniger lästig werden kann, je weniger wir empfänglich gegen dieselbe sind. Diese Empfänglichkeit wird auf doppelte Weise vermindert. Erstlich durch Abkühlung des Körpers im Flußbade. Wer im Sommer des Morgens früh ein Flußbad nehmen kann, in welchem er sich nicht durch zu starke Anstrengung mit Schwimmen und

Bewegung überhaupt ermüdet, wird den Tag über weit weniger für die Hitze empfänglich seyn, als wem diese Abkühlung abgeht. In Ermangelung des Flußbades ist auch das Waschen des ganzen, nicht erhitzten Körpers mit frischem Wasser, des Morgens, oder auch zu jeder andern Zeit des Tages, ein treffliches Schutzmittel gegen die Hitze. — Zweitens wird die Empfänglichkeit für den Einfluß der Hitze vermindert durch den ungereizten und ungeschwächten Zustand des Organismus selbst. Wir reizen den Organismus auf, und schwächen ihn zugleich, durch den übermäßigen Genuß von Speisen und Getränken, besonders der erhitzenden. Je mehr der Magen und Darmkanal mit Speisen beschwert ist, desto empfänglicher ist er für die Hitze. Desgleichen steigt diese Empfänglichkeit in dem Maße, wie das Gefäßsystem durch erhitzende Getränke, als Wein, Bier, Kaffee, Chokolade, Branntwein u. s. w. aufgeregt ist. Zwar hat man den Branntwein als das beste Mittel gegen die Hitze empfohlen; dieß findet aber nur unter Bedingungen Statt, die nicht im täglichen Leben vorkommen. Wenn schon die Hitze selbst das ganze Gefäßsystem ausdehnt, wie vielmehr wird diese Wirkung verstärkt durch solche Getränke, die an sich schon dieselbe in hohem Maße hervorbringen? Wer sich, um die Ermattung zu verscheuchen, solcher Mittel bedient, von dem kann man sagen:

Incidit in Scyllam, qui vult vitare Charybdim.

Demnach ist Mäßigkeit im Essen und Enthaltung von allen erhitzenden Getränken das beste Mittel, die Empfänglichkeit für die Hitze zu vermindern, und dergestalt eines der besten, vielleicht das beste, Schutzmittel gegen die Hitze selbst.

Digitized by Google

§. 144. Verwahrungsmittel gegen das Gefühl der Hitze überhaupt.

Bereits alles im vorigen §. Angegebene dient dazu, das Gefühl der Hitze zu beseitigen, oder wenigstens zu vermindern. Das unmittelbarste Verfahren aber gegen das Gefühl der Hitze ist, nächst den erfrischenden Bädern, der Genuß kühlender Getränke. Außer dem reinen, frischen Brunnenwasser sind hier diejenigen namentlich und ausschließlich zu empfehlen, die in dem Verzeichnisse der Getränke (Diätetik, Kap. III.) unter der Rubrik der Mischungen (§. 70.) empfohlen worden sind, als: Zuckerwasser, Limonade, Wasser mit Himbeeressig u. s. w. Jedoch ist hiebei wohl zu merken, daß alle diese Getränke nicht im Uebermaße genossen werden dürfen, weil sie sonst die entgegengesetzte Wirkung hervorbringen, und durch Anfüllung des Unterleibes, Hautreiz u. s. w. mehr hitzen, als kühlen. Zu diesen Getränken ist nun auch der Genuß der kühlenden Obstarten hinzuzufügen, so wie, mäßig und sparsam genommen, der Genuß des künstlichen Eises.

Viertes Kapitel.

Von den Schutzmitteln gegen die Feuchtigkeit.

---

§. 145. Wirkungen der Feuchtigkeit auf den Organismus.

Alle Feuchtigkeit, von welcher der Körper längere Zeit berührt wird, schadet der organischen Thätigkeit. Die Ausdünstung wird unterdrückt, die festen Theile

Digitized by Google

werden erschlafft, der Umlauf des Bluts geht langsamer von Statten; daher Catarrhe, Engbrüstigkeit, Faul- und Nervenfieber, wenn es eine feucht-warme Atmosphäre ist, welche die Individuen umgibt. Doch leiden davon die schlaffen und phlegmatischen Naturen mehr, als trockne, straffe, reizbare Organisationen. Ist aber eine solche feuchte Umgebung zugleich kalt, wie die sogenannte naßkalte Luft, so ist sie der Gesundheit noch nachtheiliger. Sie deprimirt noch mehr, wirkt noch empfindlicher auf das Hautorgan, auf das Gefäß- und Nervensystem, auf die Brust und auf die Verdauungsorgane. Es entsteht ein durchdringender, alle Lebensthätigkeit lähmender Frost, der Blutumlauf stockt, macht Congestionen vorzüglich nach der Brust und dem Kopfe, und erzeugt Neigung zu Blutspeien und Schlagflüssen; es entsteht Trägheit, Abgeschlagenheit in den Funktionen des Erregungssystems; es entstehen Stockungen in den Eingeweiden des Unterleibes, namentlich in Leber und Milz, mit ihren Folgen. Uebrigens ist es nicht blos die Atmosphäre selbst, in welcher dergleichen warme oder kalte Feuchtigkeit erzeugt wird, sondern dieselbe entsteht auch überhaupt da, wo viele Feuchtigkeiten in der Nähe sind, welche bei der Wärme ausdünsten; z. B. in frisch gebauten Häusern, die zu früh bezogen werden, ehe sie vollkommen ausgetrocknet sind, von nassen Kleidungsstücken; wie wenn man recht stark vom Regen durchnäßt ist und die Kleider nicht wechselt, oder viel in der Nässe gegangen ist und Schuhe und Strümpfe nicht gewechselt werden, oder von aufgehängter nasser Wäsche zum Trocknen in Stuben bei schlechtem Wetter u. s. w. In allen diesen Fällen ist der Nachtheil der Feuchtigkeit um so größer, je länger man dem Einflusse derselben ausgesetzt bleibt.

Digitized by Google

§. 146. Schutzmittel gegen die Feuchtigkeit der Atmosphäre.

Das natürlichste Schutzmittel gegen die Feuchtigkeit der Atmosphäre ist, daß man sich, wo möglich, derselben nicht aussetze. Da sich dieß aber bei weitem nicht immer thun läßt, so sind gute, warme, am besten wollene Kleidungsstücke, besonders Flanellbekleidung der Haut, wasserdichte Fußbekleidung, Vermeidung vieles verdünnenden Getränkes und kältender Speisen, wie z. B. des Obstes, dagegen der Genuß von Kaffee, einem guten Glas Wein, oder bei feuchter Kälte ein Schluck Rum oder Wacholderbranntwein u. s. w.; ferner der Genuß von festen, reizenden Speisen, überhaupt von Mitteln, die den Magen erwärmen, wie überzuckerter Kalmus, Ingber, Pomeranzenschalen u. dgl., vorzüglich bei starkem, nicht selten übelriechendem Nebel; endlich aber und hauptsächlich schnelle, kräftige Bewegung, die wesentlichen Schutzmittel gegen diese schädliche Beschaffenheit der Atmosphäre. Es versteht sich von selbst, daß man bei der Nachhausekunft aus dergleichen feuchter Luft, für den baldigsten Wechsel der nassen Körper- und Fußbekleidung und für Anlegung trockner und warmer Sachen sorge, so wie überhaupt dafür, daß der Körper hinlänglich erwärmt, und durch Mittel, welche die Ausdünstung befördern, z. B. ein Glas Punsch, wiederum gehörig erregt werde.

§. 147. Schutzmittel gegen die Feuchtigkeit der Umgebungen.

Da die Ausdünstung des frischen Kalks oder Mörtels der Gesundheit besonders schädlich ist, und Erstikkung, Schlagfluß, Lähmungen erzeugen kann, da auch die Farben in neugemahlten Zimmern, zumal Blei-, Kupfer- oder gar Arsenik-Farben, schädlich ausdünsten:

so sollte man erstlich ein neugebautes Haus nie früher, als nach Verlauf eines Jahres beziehen, und eben so wenig sich in frisch ausgeweißten oder gemahlten Zimmern eher aufhalten oder gar darin schlafen, als bis sie wenigstens ganze 14 Tage hindurch wohl geheizt und zu gleicher Zeit beständig durchlüftet worden wären. Dieß ist das beste Schutzmittel gegen Feuchtigkeiten dieser Art. Niedrig gelegene, feuchte Wohnungen, deren Wände nie austrocknen, wo auf dem Fußboden und an den Geräthschaften sich aus der Feuchtigkeit sogar Pilze erzeugen, wie dieß sehr häufig der Fall ist, sollte man entweder gar nicht beziehen, oder um jeden Preis verlassen: denn die Flucht ist hier das einzige Schutzmittel. Feuchte Wäsche (etwa durchschwitzte), feuchte Bekleidung des Körpers überhaupt und der Füße insbesondere, sollte man durchaus nicht an sich dulden, sondern sie so schnell als möglich mit trockner verwechseln. So sollte auch das Trocknen der Wäsche bei schlechter Witterung nicht in bewohnten Sälen und Stuben geduldet werden; wie dieß doch oft bei dem gemeinen Mann geschieht, um die Ofenwärme zu benutzen. Hiezu sind die Böden da, an denen es doch in den meisten Häusern nicht fehlt.

Digitized by Google

Fünftes Kapitel.

Von den Schutzmitteln gegen fremdartige Stoffe in der Luft, so wie gegen Insekten und Ungeziefer in den Umgebungen.

---

§. 149. Fremdartige Stoffe in der Luft, und Schutzmittel dagegen.

Die fremdartigen Stoffe in der Luft sind von sehr mannichfaltiger Beschaffenheit. Die Bäume, Stauden, Pflanzen und Blumen dunsten in der Nacht und im Schatten viel Stickgas aus. Demnach muß man es vermeiden, sich an heißen Tagen im Freien und in den Schatten niederzulegen, um da lange auszuruhen, oder gar zu schlafen. Schon die Alten hielten den Schatten von manchen Bäumen für schädlich. Von der Schädlichkeit aufbewahrter Blumen in Zimmern, besonders in Schlafzimmern, ist schon gesprochen worden. Hier ist blos noch zu bemerken, daß Blumen, die bis zum Verwelken in Töpfen mit Wasser stehen bleiben, wegen des sich aus ihnen entwickelnden Stickgas doppelt nachtheilig sind. Aber auch Früchte, die in den Zimmern aufbewahrt werden, wirken durch ihren Duft betäubend. Man bemerkt dieß besonders auf dem Lande, wo die Landleute ihre Vorräthe von Früchten in den oberen Stuben ihrer Häuser aufschütten, und dazu die Fenster nicht öffnen. Sich allen dergleichen Ausdünstungen nicht aussetzen, ist das beste Schutzmittel dagegen. Derselbe Fall ist es mit der Sumpfluft und der durch verrottete Pflanzen und verwesende thierische Körper verunreinigten Luft. Man muß sie

fliehen, und, wo es möglich ist, durch Hinwegschaffung der Schädlichkeiten die Luft verbessern lassen. Fliehen muß man auch die durch Ausdünstungen vieler Menschen in verschlossenen Zimmern und Sälen, in Kranken-, Wöchnerinnen- und Kinder-Stuben verdorbene Luft; und noch besser ist es, darauf zu sehen, daß an allen diesen Orten durch gehörigen Luftzug, Sprengen mit Essig, Räuchern mit Wacholderbeeren und mineralsauren Dämpfen die Luft gereiniget werde. Das Stickgas vom eingeschlossenen Dampfe glühender Kohlen muß nicht blos vermieden, sondern, daß es entstehe, verhütet werden. Aufmerksamkeit und gehörige Aufsicht ist hier das beste Schutzmittel. — Der Stubenrauch ist eine große Plage für Viele im Winter. Für diesen gibt es kein radikales Schutzmittel, als die Verbesserung der Rauchfänge. — Was der Stubenrauch im Winter, das ist im Sommer der Staub im Freien. Spaziergänger können dem Staube entgehen, wenn sie sich die ersten Morgenstunden zu Nutze machen, ehe noch viel geritten und gefahren wird, oder wenn sie sich in späteren Abendstunden ins Freie verfügen, nachdem das Fahren und Reiten fast ganz aufgehört hat. Reisende können sich nicht besser vor dem Staube schützen, als wenn sie die Nacht über reisen, wo der fallende Thau den Staub niederhält und derselbe überhaupt nicht aufgeregt wird; am Tage sind Staubmäntel, Gazefenster vor dem Wagen, oder Gesichtsflöre der einzige mögliche Schutz gegen den Staub. Gegen den Mehl- und Puderstaub, so wie gegen den Staub bei Verarbeitung wollener und anderer Zeuge, gibt es für diejenigen, welche diesen Arten von Staub ausgesetzt sind, keinen Schutz, als den leidigen der Gewohnheit. Fast derselbe Fall findet Statt bei den metallischen Dämpfen, welche bei dem Gewinne oder der Ver-

arbeitung der Metalle die Luft verunreinigen. Das Trinken fetter Milch und der Genuß fetter Butter ist für solche Arbeiter fast das einzige Schutzmittel, dessen sie sich gegen die Nachtheile des Einathmens von dergleichen Dämpfen bedienen.

§. 149. Insekten und Ungeziefer überhaupt in den Umgebungen, und Schutzmittel dagegen.

Eine große Beschwerde, auf dem Lande vorzüglich, welche den sonst angenehmen Sommeraufenthalt in ländlicher Umgebung verleidet, sind die so häufigen Fliegen und Mücken. Schon Gesunde werden sehr von diesem Geschmeiße belästiget, geschweige denn kränkliche Personen, die der Wiederherstellung wegen in Gärten oder auf dem Lande leben. Das nächste Schutzmittel gegen dergleichen Plage ist, die Orte zu vermeiden, wo sie am häufigsten eintritt: die Gegenden um Ställe, Gruben, Gräben und Sümpfe, überhaupt feuchte Orte. Sodann ist die Verwahrung der Zimmer durch Gazefenster das beste Mittel, das Eindringen der Fliegen und Mücken zu verhindern. Uebrigens ist gegen die Fliegen das bewährteste Mittel: Quassia mit Zucker oder in Milch gekocht; und gegen die Mücken, im Freien wenigstens, Pulverdampf und aller Rauch, namentlich Tabaksrauch, auch der Rauch von angebrannter Lunte, wiewohl dieser, des Geruchs wegen, fast eben so beschwerlich ist, als die Feinde, die man durch ihn verscheuchen will. Uebrigens, je weniger man süße Dinge, als Kuchenwerk, Früchte u. s. w. in den Zimmern umherstellt, desto weniger ist man von Gästen, wie Fliegen, belästiget. — Eine noch größere Plage aber, welche die Ruhe ganzer Nächte stören, und folglich Kraft und Munterkeit der sol-

chen Nächten folgenden Tage gefährden kann, die folglich, so gemein und verächtlich der Gegenstand Vielen scheinen mag, dennoch hier nicht übergangen werden darf, sind die verrufenen Wanzen und Flöhe. Lagerstellen und Wände, wo die ersteren einmal Besitz genommen haben, sind nur durch die sorgfältigste Reinigung und Erneuung, jene durch Firnisse, welche diesen Geschöpfen tödtlich sind, diese durch mehrmaliges Ausweißen mit frischem Kalk zu befreien. Vor kurzem hat man das Bestreichen der angegriffenen Bettstellen u. s. w. mit Holzessigsäure, als ein sicheres Schutzmittel, empfohlen; das allersicherste aber ist wohl Reinlichkeit von Hause aus. Dieß ist auch der Fall in Bezug auf die letztere Art von Ungeziefer. Es erzeugt sich vorzüglich durch Unreinlichkeit, und besonders scheint es aus dem Inhalte der Nachtgeschirre zu entstehen, wenn solcher unachtsam zum öftern auf den Fußboden übergeschüttet wird. Auch ist es nicht unwahrscheinlich, daß bei Frauen die Menstrual-Reinigung und die damit befleckte und bei Seite gelegte Wäsche, vorzüglich im Sommer, einigen Einfluß auf dergleichen Erzeugniß habe, so wie sich bei unreinlichen Männern aus spermatischen Ueberresten am Körper die sogenannten Filzläuse erzeugen, gegen welche das Quecksilber ein untrügliches Specificum ist. Reinlichkeit also ist das beste Schutzmittel gegen Plagen und Qualen dieser Art, vor deren Entstehung aufmerksame Dienstboten am besten sichern können.

Digitized by Google

Sechstes Kapitel.

Von den Verwahrungsmitteln gegen Schädlichkeiten in den Speisen.

---

§. 150. Schädlichkeiten in den Speisen an sich, und Verwahrungsmittel dagegen.

Die Speisen aus dem Pflanzen- so wie aus dem Thierreiche können von schlechter Beschaffenheit oder verdorben seyn; und der Genuß verdorbener Speisen ist Gift. Wir übergehen, was die Pflanzenspeisen betrifft, die Wahl wirklich giftiger, wie giftiger Pilze, oder des Schierlings statt der Petersilie: denn die Kennzeichen hievon sind den Verkäuferinnen wie den Käuferinnen hinlänglich bekannt. Aber selbst die nicht zu verwechselnden Vegetabilien sind oft von schädlicher Beschaffenheit, wenn sie nicht gehörig reif oder überreif sind, oder gefroren, wie Obstfrüchte oder Kartoffeln; oder wenn sie zu lange aufbewahrt und dadurch verdorben sind, wie Gemüße oder Mehlspeisen. Die sogenannten aufgewärmten Speisen erfahren nicht selten das letztere Schicksal. So gerathen Gemüße, wie Kohl, Spinat u. s. w., wenn sie einige Tage zubereitet in Schüsseln oder Töpfen gestanden haben, in saure, Kartoffelklöse sogar in eine Art faulichter Gährung, und sind dem Magen höchst verderblich. Hier ist blos Aufmerksamkeit nöthig, um nicht, besonders im Sommer, solche Speisen bis auf diesen Punkt verderben zu lassen und aufzutragen, oder gar zu genießen; wiewohl es Leute gibt, die da meinen, man müsse Alles essen,

Digitized by Google

essen, was auf den Tisch kommt, und wenn es auch naßgebackenes oder schimmliches Brot wäre, dessen Genuß doch offenbar nachtheilig ist, und in der Regel leicht vermieden werden kann. Noch mehr als die Pflanzenspeisen erleiden die animalischen nachtheilige Veränderungen, vorzüglich im Sommer. Hier geht das Fleisch sehr leicht an, ist aber an seiner Röthe und dem auffallend üblen Geruche zu erkennen, wozu noch der widrige und widerstehende Geschmack kommt, der jeden Aufmerksamen sogleich warnen wird, von solcher Nahrung etwas zu genießen. Das Fleisch von gefallenen oder abgestandenen Thieren trägt freilich keine solchen Warnungszeichen an sich; allein es ist die Sache einer wachsamen Gesundheits-Polizei, dergleichen Verrath an der menschlichen Gesundheit zu verhüten. Besondere Aufmerksamkeit ist auf die Würste nöthig, zu deren Ingredienzien das Blut der Thiere gehört, wozu noch neuerlich die Würtembergischen Blutwürste, die sich als wahrhaft giftig erwiesen, einen frischen Beleg gegeben haben. Nichts verdirbt im Sommer leichter, als diese Art von Fleischspeisen, zu denen die Fleischer meist nur das Fleisch nehmen, was ihnen liegen geblieben, folglich an sich schon alt ist. Die so beliebten Bratwürste sind besser im Sommer ganz zu vermeiden. Also auch hier ist Aufmerksamkeit das beste Gegengift gegen dergleichen Gifte.

§. 151. Schädlichkeiten in den Speisen durch die Zubereitung, und Verwahrungsmittel dagegen.

Schon jede allzu fett, mit Butter, Schmalz oder Oel zubereitete, oder allzu sehr gewürzte, z. B. zu viel gepfefferte oder gesalzene Speise ist schädlich; desgleichen jede Speise, die nicht gehörig ausgekocht ist, wie

Hülsenfrüchte, als: harter Reis, harte Linsen u. s. w., oder hartes Fleisch. Allein die Zuthat selbst zu den Speisen ist oft von fehlerhafter Beschaffenheit; namentlich gilt dieß in Bezug auf den Zusatz von Fettigkeiten. Ranzige Butter, ranziges Fett, ranziges Oel verdirbt die ganze Speise. Aber auch die eigentlichen Würzen, vorzüglich der Essig und das Salz, können das Gleiche thun. Kahniger Essig, dumpfes Salz verderben die Gerichte, an die sie kommen, und machen sie schädlich. Das beste, ja das einzige Verwahrungsmittel auch gegen solche Schädlichkeiten ist, daß man Speisen dieser Art stehen läßt, die sich hinlänglich durch ihren Geschmack verrathen, und — daß man sich eine bessere Köchin verschafft. Es gibt große Hausstände, in denen Fehler dieser Art sehr häufig vorfallen, und wenn sie auch nur in versalzenen oder angeräucherten Suppen beständen. Eine aufmerksame Hausfrau ist in dieser Hinsicht der Schutzgeist der Gesundheit aller ihrer Gäste. Jedoch weit Schlimmeres schleicht sich nicht selten bei der Zubereitung der Speisen in dieselben ein. Faule und nachlässige, sorglose, faselhafte, unreinliche, und vor Allem verliebte Dienstboten, die bei der Küche angestellt sind, denken entweder gar nicht, oder an alles Andere eher, als an das Geschäft, das sie eben unter den Händen haben. Daher das Hereinfallen von Kohlen, Holzsplittern, Fliegen, Spinnen u. dgl. in die Speisen etwas sehr gewöhnliches in solchen Fällen ist. Allein so etwas ist noch unbedeutend. Wenn aber Stecknadeln, Nähnadeln oder Knochensplitter den Genuß der Speisen unsicher, oder lange Haupt- oder andere Haare dieselben ekelhaft machen, dann gibt es kein anderes Verwahrungsmittel, als die Ursachen solcher Verwahrlosung selbst, die schädlichen Dienstboten, auf der Stelle zu entfernen.

Digitized by Google

§. 152. Schädlichkeiten in den Speisen durch Geschirre, und Verwahrungsmittel dagegen.

Sowohl das Tischgeschirr, als das Geschirr zum Kochen und zum Aufbewahren der Speisen kann den letzteren schädliche Eigenschaften mittheilen, deren Vermeidung kein geringer Gegenstand der Verwahrungslehre ist. Das Zinn, worauf jetzt noch häufig gespeiset wird, sollte es auch vom Arsenikgehalte freigesprochen werden können, enthält, außer dem Zusatze von Blei, öfters auch Spießglanzkönig und Kupfer, lauter Metalle, welche von sauren, salzigen, selbst süßen und öligen Flüssigkeiten aufgelöst werden, und der Gesundheit äußerst nachtheilig sind. Die öligen Flüssigkeiten lösen jene metallischen Stoffe dann am meisten auf, wenn sie lange Zeit darin stehen, oder ranzig werden. Eben so ist das Töpfergeschirr, wegen seiner Glasur aus Bleiglätte, sehr nachtheilig, da sich dieselbe von Allem, was Säure mit sich führt, sehr leicht und schnell auflösen läßt. Gleichwohl sind, wie im Mittelstande zinnerne Teller und Schüsseln, so bei dem gemeinen Manne die töpfernen, im gewöhnlichen Gebrauche; was um so nachtheiliger ist, da man heutzutage das Geschirr nicht mehr gehörig brennt, und folglich die Verglasung sehr unvollkommen ist, demnach sich sehr leicht von dem Geschirre selbst löset. Alle die genannten Nachtheile sind vom Porcellan, oder von der wohlfeileren Fayence, oder dem Steingute nicht zu befürchten. — Derselbe Vorwurf, welcher das zinnerne und irdene Tischgeschirr trifft, ist in weit höherem Grade dem zinnernen und irdenen Kochgeschirre zu machen, da dieses Geschirr der Gefahr der Auflösung seiner schädlichen Bestandtheile durch den längeren Aufenthalt beim Feuer und durch das Kochen selbst weit mehr un-

terworfen ist. Das Gleiche gilt vom Kupfer- und Messinggeschirre, dessen man sich noch häufig zum Kochen bedient. Die Verzinnung dieser Art von Geschirr ist oft sehr schlecht, und reibt sich auch nach und nach durch das Scheuern gänzlich ab; übrigens ist das Zinn ja selbst nicht tadelfrei. Besser ist allerdings in vieler Hinsicht das Eisen; allein erstlich wird es von allen Säuren angegriffen und aufgelöst, dann rostet es auch sehr leicht, und wird nun auch von alkalischen Substanzen aufgelöst. Uebrigens bildet es in Verbindung mit dem Gerbstoffe einen schwarzen Niederschlag (Tinte); daher alles Gemüße, alle Hülsenfrüchte u. s. w., wenn man sie in einem eisernen Geschirre kocht, eine schwarze Brühe geben. Mit dem verzinnten Eisen übrigens ist es derselbe Fall, wie mit dem verzinnten Kupfer. Das beste Kochgeschirr ist das Passauer, welches wie Eisen aussieht, aus Graphit und Thon besteht, nicht glasirt, und im Feuer beinahe unverwüstlich ist. — Was endlich das Geschirr zum Aufbewahren betrifft, so ergibt sich aus dem Vorhergehenden, daß man alle Säuren und säurehaltigen Dinge, als Essig, Wein, Baumfruchtsäfte, eingemachtes Obst, Zuckersäfte, Milch, Schmalz u. s. w. nicht in kupfernen, messingenen, zinnernen oder eisernen Gefäßen, auch nicht in glasirtem Töpfergeschirre, sondern blos in Porcellan, Glas oder Steingut aufbewahren müsse.

§. 153. Allgemeine Verwahrungsregeln den Genuß der Speisen betreffend *).

Sollen die mäßig genossenen Speisen wohl bekommen, nicht schädliche Folgen hinterlassen, so hat

*) S. Röver's populäre Diätetik. S. 174 ff.

Digitized by Google

man sich gegen die letzteren auf folgende Weise zu verwahren. Erstlich: man esse langsam, zerkaue die Speisen gehörig, schlucke sie nicht unzertheilt nieder, und hüte sich, Kerne oder sonstige harte Schalen in den Magen zu bringen. Da solche grobtheilige Genüsse den Magen beschweren und Unverdaulichkeit herbeiführen, so ist die Lehre der Alten wohl zu beherzigen: „Wer nicht gut kauet, nicht gut verdauet.“ Zweitens: man sey heiter und ruhig bei Tische, entferne die Leidenschaften, welche Gemüth und Körper beunruhigen, und beschäftige sich nicht mit ernsthaftem Sinnen und Nachdenken. Durch den Zusammenhang der Nerven leidet bei solcher Anstrengung der Magen, die Verdauung, und selbst der Grund zu Krankheiten wird dadurch gelegt. Nach einer heftigen Gemüthsbewegung, z. B. nach Zorn, Schrecken, Angst u. dgl. genieße man keine Speisen, sondern warte so lange, bis der Geist wieder in völliger Ruhe ist, und das Blut ruhig fließt. Heiterkeit und Frohsinn verstärken die Eßlust und die Verdauungskraft, und selbst ein kleines Uebermaß schadet weniger bei geselliger Freude, desto mehr aber bei Unmuth und Traurigkeit. Drittens: man halte im Essen eine gewisse Ordnung. Durch unregelmäßiges Essen wird der Magen immer von neuem gereizt und dadurch geschwächt. Viertens: nach einer starken Bewegung, oder im vollen Schweiße, gehe man niemals zu Tische, sondern warte es ab, bis man ruhiger geworden. Fünftens: man schlinge die Speisen nicht zu heiß hinunter, was besonders von den Suppen gilt. Außerdem, daß man den Zähnen, der Zunge, dem Schlunde und der Speiseröhre damit schadet, leidet auch der Magen sehr dadurch. Viele Magenübel, die oft gar nicht wieder wegzuschaffen sind, als Magenkrampf u. s. w., sogar der Magenkrebs, können auf diesen

Digitized by Google

Grund mit zurückgeführt werden. Gedörrtes Obst, Mehlspeisen bleiben lange noch heiß, wenn man sie schon gekühlt glaubt; daher muß man mit diesen besonders vorsichtig seyn. Unvorsichtiges Verbrennen des Mundes lindert übrigens die kalte Milch, womit man ihn ausspühlen muß. Sechstens: nach dem Essen ist heftige Bewegung, wie völlige Ruhe, schädlich. Erstere macht Schwindel, Uebelkeit, und kann sogar Schlagflüsse herbeiführen; letztere schadet dadurch, daß, vorzüglich beim Liegen, das Blut zu sehr nach dem Kopfe getrieben wird. Das Lesen und Schlafen nach Tische schadet den Augen und hindert die Verdauung. — Hiezu nun noch einige Regeln zur Verwahrung der Zähne, als einem Hauptmittel guter Verdauung. Zunächst hüte man sich vor dem Genusse heißer Speisen (und Getränke), welche die Zähne erhitzen und ihnen bis tief in die Wurzel nachtheilig werden. Meist entstehen Rost- und Stockflecken nach solcher Verletzung, die bald weiter fressen und die Zähne hohl und unbrauchbar machen. Leute, die in der Regel kalt essen, Hirten und Landleute, haben und behalten ihre Zähne aus diesem Grunde oft am längsten und besten. Sodann vermeide man eben so, ganz kalte oder gefrorne Sachen an die Zähne zu bringen. Auch die Kälte schadet den Zähnen empfindlich, am meisten aber, wenn sie vorher durch warme Speisen erwärmt waren. Vor Allem hüte man sich vor dem plötzlichen Wechsel der Wärme und der Kälte, wodurch der Schmelz der Zähne leidet, und nachher der Knochenfraß entsteht. Nach kalten, wie nach warmen Genüssen muß man eine gute Weile warten, ehe man das Gegentheil an die Zähne bringt. Ferner: man genieße mit dem Fleische und anderen Speisen zugleich etwas Brot, weil dieses das Festkäuen von kleineren Fleischtheilchen verhindert, die

zwischen den Zähnen leicht faulen und sie angreifen. Das grobe Brot hat hier den Vorzug vor dem feinen, daß es zugleich den Schleim und Schmutz abnimmt, der sich leicht ansetzt, und daß es zu den besten Reinigungsmitteln der Zähne gehört. Weiter: man hüte sich vor dem Genusse des Zuckers, der Gewürze, und des scharfen Essigs. Vom Zucker setzen sich leicht schleimige, leimige Theile an die Zähne; das Salz bringt leicht Zahnschmerzen hervor, und scharfer Essig löset sogar da den Knochen selbst auf, wo der Schmelz aufhört und die Wurzel anfängt. Endlich: man beiße keine harten Körper, z. B. Nüsse, Kerne, Knochen und Körner entzwei. Durch diese Anstrengung springt leicht etwas vom Schmelze der Zähne ab, oder diese bekommen Risse, oder werden zum Theile abgebissen. Zu Zahnstochern muß man sich keiner metallenen Körper bedienen. Zuletzt reinige und bürste man die Zähne fleißig.

Siebentes Kapitel.

Von den Verwahrungsmitteln gegen die Schädlichkeiten in Getränken.

---

§. 154. Schädlichkeiten in den Getränken an sich, und Verwahrungsmittel dagegen.

Zunächst das Wasser. Hartes Wasser, das zu viel Erde, Kalk, Gyps, Metall enthält, oder überhaupt schlammig, sumpfig ist, ist schädlich, und muß, wenn

es trinkbar werden soll, erst von seinen Beimischungen gereinigt werden, theils durch Kochen, theils durch Filtration. Ein Muster eines also zubereiteten Trinkwassers ist das Seine-Wasser in Paris, welches erst durch Dampfmaschinen in die Höhe und an die Luft gebracht, dann durch Sand, Kies und Kohlen gradweise geläutert wird, bis es ganz rein und schmackhaft ist. Gestandenes und mattes, warmes Wasser, welches durch Verlust seiner Luftsäure nicht blos unschmackhaft, sondern auch unverdaulich geworden ist, wird durch Abkühlung in Eis und Schnee gleichsam wieder lebendig. Dagegen das eiskalte Wasser, vermöge seines Uebermaßes von Kälte, erst, wie man sich ausdrückt, verschlagen muß, ehe es ohne Nachtheil getrunken werden kann. — Was das Bier anlangt, so ist zu junges, oder saures, oder hefiges Bier auf mancherlei Weise nachtheilig. Das beste Mittel, sich gegen alle diese schädlichen Beschaffenheiten des Bieres zu verwahren, ist freilich, es nicht zu trinken. Jedoch kann man junges Bier durch Kochen und durch Zusatz von Gewürzen, saures durch Kreide oder Magnesia, und hefiges durch Ruhe, die es abklärt, trinkbar machen. — Gegen den schlechten Wein, den man Krätzer nennt, und der dem Magen sehr schädlich ist, ist keine Hülfe, außer wenn man ihn eben nur als Essig braucht; und ganz junger Wein wird blos unschädlich, wenn man ihn mit vielem Wasser trinkt. Die hitzigen südlichen Weine, wie der weiße Franzwein, und vorzüglich die italienischen Weine, erregen, reichlich getrunken, ein beschwerliches Jucken in der Haut, und auch wohl einen nesselartigen Ausschlag; dieser Nachtheil wird vermieden, wenn man diese Weine mit Wasser gemischt trinkt, wie es die Landeseingebornen thun. So machten es auch bekanntlich die Alten; und nur

Digitized by Google

bei außerordentlichen Gelegenheiten tranken sie den Wein unvermischt.—Anlangend die Schädlichkeiten der Aufgüsse und Abkochungen, so ist diejenige, welche ihnen insgesammt gemein ist, die, daß sie eben heiß sind, und folglich so lange sie einen großen Grad von Hitze haben, nicht getrunken werden dürfen. Allein eben so nachtheilig sind sie nach dem Erkalten; in beiden Fällen schwächen sie den Magen. Thee, Kaffee, Chokolade u. s. w. müssen also nur warm getrunken werden, wo sie einen angenehmen Reiz für den Magen haben. Was aber die Schädlichkeiten eines jeden dieser Getränke insbesondere betrifft, so wird der grüne Thee von Manchem für an sich schädlich gehalten, und nur der schwarze getrunken; Andere trinken beide Arten unter einander gemischt. Der Kaffee, der je stärker er ist, desto mehr Wallungen macht, hat, wenigstens nach der Meinung der Franzosen, sein Gegengift im Rum, überhaupt im Liqueur, den sie deshalb le tue-café nennen. Die Italiener trinken nach einer Tasse Kaffee schnell hintereinander ein Glas oder mehrere Gläser Wasser zu demselben Endzwecke. Dieß geschieht auch nach dem Genusse der Chokolade, als welche auch, für sich allein, für Viele zu erhitzend ist. Die Schädlichkeiten des Branntweins sind durch nichts, als durch die höchste Mäßigkeit bei dem Genusse desselben zu entfernen.

§. 155. Schädlichkeiten durch Zusätze.

Es können dem Wasser, um es als Getränk wohlschmeckender, oder ernährender, oder kühlender, oder erwärmender zu machen, zu viele Süßigkeiten, oder zu nahrhafte Stoffe, wie der sogenannte Pumpernickel in zu großer Menge, oder zu kalte Substanzen, wie Eis, oder zu erhitzende, wie Rum, Cognac u. s. w. zugesetzt werden. Alles dieß im Uebermaße ist nothwendig

schädlich; und so ist es denn nöthig, mit solchen Zusätzen zum Trinkwasser sparsam zu seyn, um nachtheilige Folgen zu vermeiden. Eben so, oder vielmehr noch schlimmer, ist es mit den Bieren, die bald der Bitterkeit, bald der Nahrhaftigkeit, bald der reizenden Kraft wegen Zusätze erhalten, von denen früher unter der Rubrik der Getränke gesprochen worden. Gegen alle diese Zusätze gibt es kein Mittel, als die Vermeidung der also verkünstelten Getränke selbst, die ihre Unechtheit leicht durch den Geschmack zu erkennen geben. Eben so ist mit den mehr oder weniger verfälschten Weinen zu verfahren, die bald der Farbe, bald der Süßigkeit, bald der Herbheit, bald der geistigen Kraft wegen, um ihnen Alles dieß zu geben, was sie besitzen sollten und doch nicht besitzen, von Färbestoffen, von Zucker, oder gar von Bleiglätte, von Alaun u. dgl., endlich von Branntwein Zusätze erhalten. Alle diese Zusätze sind mehr oder weniger schädlich, und müssen demnach zunächst erkannt werden. Die Färbestoffe erkennt man leicht an dem Ansatze in den Flaschen, die Bleiglätte vermittelst der Hahnemann'schen Weinprobe, und den Branntwein am Geruche. Kennt man die Weine als verfälscht, so ist das beste Verwahrungsmittel gegen dieselben, sie nicht zu trinken. — Dem Thee setzen Manche noch Gewürze zu, wie Zimmet. Dadurch wird der Thee aber nur um so erhitzender, und verliert auch seinen Geschmack. — Die Zusätze zum Kaffee, der Farbe, Stärke, oder der Ersparniß wegen, sind alle nichts nütze. Man erkennt ihre Gegenwart, wenn man auch gleich die Art derselben nicht unterscheiden kann, an dem nicht natürlichen Kaffeegeruche und Geschmack, und hat sie zu meiden.

Digitized by Google

§. 156. Verwahrungsregeln beim Genusse der Getränke überhaupt.

Im Allgemeinen verwahrt man sich vor den nachtheiligen Folgen eines unvorsichtigen Genusses der Getränke aller Art, indem man es sich zur Regel macht, nie zur Unzeit und nie im Uebermaße zu trinken. Ohne Durst thut man das Erste, nach gelöschtem Durste das Zweite. Allein es gibt außerdem noch Gelegenheit genug, sich durch Trinken zu schaden, sogar mit dem unschuldigen Getränke des Wassers. Es kann nicht genug gewarnt werden, daß man nicht nach Erhitzung Wasser trinke. Was hier erlaubt ist, ist warmes Getränk, wie Thee, oder ein Glas guter Wein. Uebrigens schadet das viele Wassertrinken theils bei Tische, theils vor Schlafengehen am meisten. Man trinke nicht, wenn man Obst genossen hat, am wenigsten trinke man da Bier, sondern am besten ein Glas Wein. Den Wein selbst aber trinke man nie in den leeren Magen hinein, sondern genieße immer vorher etwas feste Speise. Nie trinke man Milch auf Wein; die Milch, als der schwächere Reiz, wird nach dem vorhergegangenen stärkeren nicht vertragen. Aber umgekehrt hilft der Wein, nach der vorhergenossenen Milch getrunken, dieselbe verdauen; nur muß er nicht sauer oder schwach seyn, sondern von edler Art. Ganze Gläser Wein auf einmal die Kehle hinabstürzen, taugt nicht, um so weniger, je besser der Wein ist. Noch schlimmer ist dieß, wenn es mit dem Branntweine geschieht; nachtheilig auch für die, welche sich durch Gewohnheit hiezu abgehärtet haben. Diese Abhärtung ist eine Ertödtung der Organe, und endigt mit Verhärtung des Magens und mit Magenkrebs. — Was endlich die Gewohnheit des Kaffeetrinkens betrifft, so ist der Gebrauch vieler Gelehrten, den Kaffee den gan-

Digitized by Google

zen Tag auf der Lampe stehen zu haben, und von Zeit zu Zeit Schluckweise dieses Ermunterungsmittel zu sich zu nehmen, der Gesundheit sehr nachtheilig. Durch das unterhaltene stille Kochen geht das ätherische Oel zugleich mit dem wässerigen Dunste der Flüssigkeit davon, und es bleibt nur ein dicker, erdiger Satz zum Trinken übrig, der den Magen beschwert und das Blut verdickt. Wird nun vollends Tabak dabei geraucht und viel ausgeworfen, so ist schon hiedurch eine bedeutende Anlage zur Hypochondrie gegeben, welche gleichsam die stehende Krankheit der Gelehrten ist, und gegen welche, rücksichtlich des dicken Bluts, nichts besser empfohlen werden kann, als die Angewöhnung des fleißigen Trinkens von frischem, lauteren Brunnenwasser, nebst angemessener Leibesbewegung, von deren gehörigen Vorsorge das nächste Kapitel zu handeln hat.

Achtes Kapitel.

Von der Vorsorge bei Leibesbewegungen.

---

§. 157. Vorsorge bei der Leibesbewegung überhaupt *).

Auch von der Leibesbewegung gilt, daß sie nie zur Unzeit und nie im Uebermaße geschehe. Die Regeln hierüber sind früher (§. 129.) angegeben worden. Nun muß man aber ferner bei der Leibesbewegung

---

*) S. Sinclair's Handb. der Gesundh. S. 283 ff.

Digitized by Google

darauf sehen, daß sie so viel als möglich nicht auf einen einzelnen Theil beschränkt sey, sondern auf den ganzen Körper wirke. Je allgemeiner die Wirkung derselben ist, desto vortheilhafter ist sie: daher das Spazierengehen, Ballschlagen, Kegelspiel u. s. w. zu den besten Uebungen dieser Art gehören. Besonders muß man aufmerksam auf den Genuß der freien Luft bei der Leibesbewegung seyn: denn viele Handwerker, als Schmiede, Leinweber u. dgl. haben hinlänglich starke Bewegung, ohne daß sie ihnen bekommt, weil sie sich in einer eingeschlossenen, ungesunden Luft aufhalten. Bei allen starken und anhaltenden Bewegungen, besonders bei Fußreisen, ist es durchaus nöthig, mäßig zu leben: denn jede starke Ueberladung des Magens wird durch die darauf folgende heftige Bewegung nur noch nachtheiliger. Am wenigsten darf man bei starker Bewegung viele geistige Getränke und starke Abendmahlzeiten zu sich nehmen. Gutes Bier ist immer das gesundeste Getränk, und eine schmackhafte Suppe das beste Abendbrot. Uebrigens ist es immer ein Beweis von der guten Wirkung der Bewegung, wenn man nachher starken Appetit hat. Ist man sehr erhitzt und ermüdet, so wird eine Tasse Thee mit Milch und Butterbrot das beste Erquickungsmittel seyn. — Darin fehlen die Meisten, daß sie zu schnell von einem Aeußersten zum andern übergehen. Leute, die ein sitzendes Leben führen, müssen nur mit Behutsamkeit anfangen, sich Bewegung zu machen. Denn wollten sie sogleich zu sehr starken und angreifenden körperlichen Uebungen übergehen, so würde ihr ganzer Körper in Unordnung gerathen. Daher ist es auch kein Ersatz für regelmäßige körperliche Bewegung, wenn man wöchentlich etwa einmal einen starken Spazierritt macht: denn die Ungewohnheit dieser stärkeren Anstrengung zieht bei de-

Digitized by Google

nen, die derselben nicht gewohnt sind, meist unangenehme Folgen nach sich. Auch ist die Abwechselung der körperlichen Bewegung sehr vortheilhaft. Mancher hält ein beständiges Reisen im Wagen nicht aus, dem das abwechselnde Reiten und Gehen sehr wohl bekommt. — Nach starken Anstrengungen, besonders auf Fußreisen, ist das laue Bad ein treffliches Mittel, um die Spannung des ganzen Körpers zu heben. Kann dasselbe nicht allgemein seyn, so wird wenigstens ein Fußbad angemessene Dienste leisten. Endlich darf während der körperlichen Bewegungen der Geist nicht angestrengt werden. Unterhaltung, Genuß der schönen Natur passen am besten zur Bewegung im Freien. Nach jeder Bewegung aber muß man sich vor plötzlicher Ruhe, so wie vor Erkältung hüten. Dieß geschieht, wenn man sich gegen das Ende seiner Bewegungen immer langsamer bewegt, und wenn man warm geworden ist, die Kleidung nicht sogleich wechselt, sondern sich erst allmählig abkühlt. Daß übrigens jede Bewegung nicht bis zur völligen Ermattung und Erschöpfung der Kräfte fortdauern dürfe, ist ebenfalls schon früher (§. 129.) bemerkt worden.

§. 158. Vorsorge bei den besonderen Arten der Bewegung.

Je anstrengender die Bewegung besonders für einzelne Theile des Körpers ist, desto mehr muß man Sorge tragen, daß nicht der Körper auf irgend eine Weise verletzt werde. Dieß ist besonders bei dem Ringen der Fall, wo leicht Verrenkungen und Brüche entstehen. So beim Reiten, wo durch den Druck des Sattels oder das Stauchen des Pferdes leicht Quetschungen erfolgen; der Gefahr des Sturzes, welcher nicht selten das Leben kostet, nicht zu gedenken. So ist das Fech-

ten nicht ohne Gefahr, namentlich für das Gesicht. Bei falschen Stößen, von springenden Rappieren, kann leicht der Verlust eines Auges die Folge seyn. Auch das Schlittschuhlaufen und das Schwimmen hat seine großen Gefahren. Dem ersteren droht nicht blos die Gefahr des Einbrechens auf unsicherem Eise, sondern das Ausgleiten und Fallen ist nicht weniger gefährlich, und kann den geschicktesten Fahrer betreffen, wie wenn ein stumpfer Körper, z. B. ein kleines Stück Reisholz, unter den Schlittschuh kommt, oder derselbe in eine Eisspalte geräth, oder endlich wenn ein ungeschickter Fahrer das künstlichste Ausbeugen vereitelt u. s. w. Dieß Alles kann den Hals kosten: denn kein Fall ist härter, als der Fall auf das Eis. So ist auch das Schwimmen ein gefährliches Hand- und Fußwerk. Das plötzliche Eintauchen in das kalte Wasser, welches zum Schwimmen immer eine gehörige Tiefe haben muß, kann, bei einigermaßen zu warmem Körper, Krampf, Lähmung, Schlagfluß herbeiführen; der Schwimmer kann vom Strome selbst mit fortgerissen, und seine Kraft erschöpft werden. Untersinken ist hier der Tod. Eben so ist auch das Klettern und Steigen nicht ohne Gefahr. Ein brechender Baumast, ein vom zu erklimmenden Berge herabrollendes Felsenstück, auf das man fußen wollte, kann den Kletterer, den Steiger vernichten. Bei allen diesen Leibesübungen ist daher die größte Vorsicht nöthig. Der Ringende lasse sich mit keinem rohen und ihm an Kraft weit überlegenen Gegner ein, überlasse sich keiner blinden Leidenschaft, sondern erhalte sich die gehörige Besonnenheit und Mäßigung. Der Reiter, wenn er kein Meister ist, hüte sich vor scheuen, stättischen Pferden, vor Hartträbern; meide Orte, wo geschossen, getrommelt wird u. s. w.; ferner abschüssige, schlüpfrige Wege, und sehe auf Sattel und Zeug. Der Fechtende er-

halte sich die Geistesgegenwart und suche sich auch besonnene Gegner, sorge übrigens für gute Rappiere oder Hieber. Der Schlittschuhläufer gehe vor Allem nicht auf unsicheres Eis, sorge für scharfe und feste Stähle, befestige sie wohl an den Füßen, habe immer ein Auge auf das Eis und auf die Begegnenden, und erhitze sich nicht, bis er von Schweiße trieft; oder ist dieß geschehen, so stehe er nie lange still, und endige die Bewegung allmählig. Der Schwimmer kenne seine Badestelle, stürze sich nicht warm in das Wasser, wage sich nicht zu weit in den Strom, schwimme nicht bis zur Athemlosigkeit und zur Erschöpfung der Kräfte. Ueberhaupt bade man wo möglich nie allein, sondern mit kräftigen und besonnenen Gesellen. Der Kletterer hüte sich vor zu alten und zu jungen Bäumen, und prüfe die Aeste sorgfältig. Der Steiger versteige sich nicht, und ist er zum Schwindel geneigt, so vermeide er jähe Abhänge. — Auch die körperlichen Spiele sind nicht ohne Gefahr. So das Kegelschieben, wo man mit dem Werfen der Kugeln, das Schießen mit Armbrüsten, wo man mit dem Gewehr selbst, daß es die Hand nicht verletze, und mit den Bolzen, daß sie nicht zu schnell, nicht in falscher Richtung abgehen, nicht behutsam genug seyn kann. So kann man beim Billardspielen durch das Ballsprengen, durch unvorsichtige Bewegungen mit dem Queue, den Nachbarn schaden. Auf ähnliche Weise beim Ballspiele. Ueberall ist hier Aufmerksamkeit und Vorsicht nöthig; vor allen Dingen Geschicklichkeit. Eine der Hauptbewegungen ist das Tanzen. Es verlangt besondere Vorsichtsregeln *). Jeder Tanz darf nicht gleich vom Anfange an mit hefti-

gen

*) Röver's pop. Diätetik. S. 204 ff.

gen Bewegungen beginnen, weil diese den Tänzer für den ganzen Ball zu sehr schwächen und in Ausdünstung setzen. Das Vergnügen ist ungleich größer, wenn sich der Körper allmählig an stärkere Bewegungen gewöhnt. Wer tanzt, muß das Vergnügen nicht übertreiben, nicht zu heftig und nicht zu lange tanzen, damit der Körper nicht in zu heftigen Schweiß gerathe und zu sehr ermüde. Sobald sich bei starkem Schweiße größere Blässe zeigt, ist der Tänzer in Gefahr, einen Schlagfluß, und die Tänzerin einen tödtlichen Blutfluß zu bekommen; bei beiden kann die Athemlosigkeit einen plötzlichen Lungenblutsturz herbeiführen. Obgleich die Zugluft beim Tanzen sorgfältig vermieden werden muß, so muß doch gesorgt werden, daß der Tanzsaal von Zeit zu Zeit frische Luft bekomme. Durch die leicht entstandene verdorbene Luft — durch Ausdünstung, Staub und Beleuchtung — leidet die Brust ungemein, und daher muß man denn auch in niedrigen Zimmern mäßig im Tanze seyn. Vorzüglich muß sich das Frauenzimmer beim Tanze nicht stark geschnürt, oder den Leib durch Corsets nicht zu fest eingepreßt haben. Diese Eitelkeit hat schon Vielen das Leben und Mehreren die Gesundheit gekostet. Statt dessen rühmt man Flanell an, welchen das Frauenzimmer auf die bloße Haut unter die Kleidung legen soll, und welcher den Unterleib und den größten Theil der Brust bedeckt. Auch die Vorsicht ist nöthig, daß man den bei dem Tanze entstehenden Durst auf keine Weise mit kalten oder kühlenden Getränken stillt, und auch nichts Heißes und Erhitzendes genießt. Thee, mit einem Zusatze von Wein oder Milch, verschlagene Mandelmilch, so wie der Genuß der sogenannten Bonbons, stillt den Durst am besten. Selbst nach vollendetem Tanze muß man eine gute Zeit warten, ehe man Flüssigkeiten zu sich nimmt, und immer erst nach dem Ge-

Digitized by Google

nusse von festen Speisen. Während des Tanzes muß sich ein Jedes hüten, an die kalte Luft zu gehen. Selbst das Kaltwehen mit dem Taschentuche schadet den Ausdünstungsgefäßen des Gesichts, und macht blaß. Endlich ist noch die größte Vorsicht beim Nachhausegehen vom Balle nothwendig, weil die Gefäße der Haut durch die vermehrte Ausdünstung im Tanzzimmer ungewöhnlich erweitert sind, und durch die kalte, schädliche Nachtluft (oder Morgenluft) verschlossen werden, sich verstopfen, und den ersten Grund zu vielen Krankheiten legen. Wer zu Hause noch eine Tasse Thee trinken, sich völlig trocken umkleiden, und in eine wollene Decke zum Schlafen hüllen kann, sichert sich am besten gegen üble Folgen.

§. 159. Von der Ruhe nach Leibesbewegungen und bei Beschäftigungen überhaupt *).

Hier ist nicht von der eigentlichen Ruhe, nämlich vom Schlafe, die Rede, sondern nur von derjenigen, die wir unter Tags, während unserer Thätigkeit, nur auf kurze Zeit zur Erholung und Bequemlichkeit genießen, oder um dem Körper bei gewissen Beschäftigungen die zweckmäßigste Stellung oder Lage zu geben. Das Ruhen besteht aber im Allgemeinen darin, daß wir mehrere oder wenigere Muskeln, die zur willkührlichen Bewegung und zur Tragung der Last des Körpers bestimmt sind, auf einige Zeit ihres Dienstes zum Theile oder gänzlich entheben. Hat sich der Mensch eine Zeitlang bewegt und angestrengt, so bedarf er der Ruhe; er bedarf ihrer sogar dann, wenn er sich nicht mit willkührlicher Bewegung anstrengt, sondern eine

*) S. Feller's Handb. der Diätetik. S. 225 ff.

Digitized by Google

den Geist oder Körper sehr interessirende Beschäftigung vornimmt; er versetzt dann wenigstens die Muskeln der unteren Extremitäten in Ruhestand. So lagern oder setzen sich alle Völker des Erdbodens zum Essen. So setzt man sich zum Schreiben, Studiren u. s. w. So kann man, wenn man auch nur etwas Unterhaltendes lieset, im Gehen bei weitem nicht mit der nemlichen Aufmerksamkeit lesen, wie beim Sitzen. Die Ruhe ist übrigens bald relativ, bald nur theilweise, bald allgemeiner. Relative Ruhe ist alle Erholung von ernsthaften Beschäftigungen; und sie kann dann selbst mit Bewegung verbunden seyn, wie ein Spaziergang. Bald relative, bald theilweise Ruhe sind die Zerstreuungen und Erholungen im Theater, in Concerten, in Gesellschaften, am Spieltische u. s. w. Zu dieser Art Ruhe ladet uns die Natur ein, so oft innere Organe, namentlich die Verdauungsorgane, in besonderer Thätigkeit sind. Zu dieser Art Ruhe gehört auch die öftere Veränderung gewisser Lagen und Stellungen des Körpers. Denn jede solche Veränderung ist anzusehen als eine theilweise Ruhe, indem die Muskeln, die in der bisherigen Lage angestrengt waren, jetzt ausruhen können. Zu dieser öfteren Veränderung zwingt uns schon das eigene Gefühl, indem kein Mensch im Stande ist, es lange Zeit in einer und derselben Lage und Stellung auszuhalten. — Das Stehen ist nur relative, und zwar in so fern Ruhe, als es nicht Bewegung ist; eigentlich aber ist es eine Anstrengung: daher man unter den angegebenen Lagen das Stehen am wenigsten lange aushalten kann. Beim Stehen sind nämlich die sämmtlichen Bewegungsmuskeln des Kopfes, Halses, Rumpfes, und der unteren Extremitäten angespannt; dazu haben die Muskeln der unteren Extremitäten noch die ganze Last des Körpers zu tragen: daher das Stehen sehr angreift

Digitized by Google

und ermüdet. Dazu kommt, daß dadurch der Rückfluß des Blutes aus den unteren Extremitäten, so wie dem Herzen und den Adern, welche das Blut in das Gehirn hinauf führen, ihre Verrichtung in die Länge sehr erschwert; dagegen aber der Rückfluß des Blutes aus dem Kopfe im ungleichen Verhältnisse erleichtert und beschleuniget wird. Lauter Umstände, welche das Stehen, wenn es lange anhält, beschwerlich, der Gesundheit nachtheilig, und es nothwendig machen, in dieser Stellung nicht lange zu beharren, sondern sie öfters abzuändern, und dazwischen eine kleine Bewegung zu machen. Kurzes Aufrechtstehen ist blos eine Erholung vom langen Sitzen und Liegen. Allgemeinere Ruhe, und eigentlich ruhende Stellungen und Lagen des Körpers sind das Sitzen und das Liegen. Das Sitzen ist die zweckmäßigste Art auszuruhen von jeder Arbeit und nach jeder Ermüdung, von der man sich dadurch auch am schnellsten wieder erholt. Das Sitzen ist dem Menschen die angemessenste thätige Ruhe, d. h. der Körper findet zu der Zeit, wo der Geist besonders thätig ist, im Sitzen die zweckmäßigste Ruhe. Die Hauptwirkung des Sitzens, als eines Erholungsmittels, rührt davon her, daß in dem Augenblicke, als man sich setzt, die Muskeln der unteren Extremitäten abgelöst werden, und sich also wieder erholen können. Lehnt man sich dabei noch an eine Lehne, so wird es noch ein wirksameres Erholungsmittel, da jetzt auch die Muskeln, welche den ganzen Stamm sammt dem Kopfe in aufrechter Stellung hätten erhalten müssen, abgelöset werden. Daher ist das Sitzen in einem Lehnstuhle, der mit Backen- und Armlehnen versehen ist, so sehr zum Ausruhen und zur Erholung geschickt. Und daher dient auch diese Art, den Körper ruhen zu lassen, so sehr zur Erleichterung und Beförderung des tiefen Nachdenkens. Sehr schädlich ist aber das tagtäglich

Digitized by Google

mehrere Stunden hindurch dauernde Sitzen mit vorgebeugtem Körper am Schreibtische, und überhaupt beim Studiren. Das ganze Heer von Zufällen, die man unter dem Namen von Hypochondrie zusammenfaßt, ist die meist unausbleibliche, früher oder später eintretende Folge. In Folge dieser Erfahrung haben daher auch Gelehrte und Geschäftsmänner angefangen, stehend zu schreiben; allein die, welche meinen, durch ein Stehpult jenen Uebeln zu entgehen, irren gewaltig. Oedematöse Fußgeschwülste, Krampfadern, Anfälle von Schwachheit und Uebelkeiten, Schwindel und selbst Ohnmachten; endlich auch, wenn dieses Stehen beim Schreiben u. s. w. hartnäckig durchgesetzt wird, ein gewisses Unvermögen der unteren Extremitäten: dieß Alles sind die Folgen davon. Es ist daher für Beschäftigte von dieser Art eine wichtige Regel, ihre Geschäfte theils sitzend, theils nur zur Abwechselung stehend zu verrichten; dazwischen aber öfters in der Stube auf und nieder zu gehen. — Am vollkommensten ruht der Körper, wenn er liegt, und zwar horizontal. Daher der Mensch zum Schlafen sich instinktmäßig legt, und die schwer arbeitende Klasse, z. B. der Schnitter auf dem Felde, um am besten auszuruhen, in der Frierstunde sich auf den Erdboden hinstreckt. Im Liegen werden nämlich alle Muskeln des Körpers abgespannt und in Ruhestand versetzt, da das Lager die ganze Last des Körpers trägt; und dieß um so mehr, je nachgiebiger und weicher das Lager ist. Dennoch aber ermüden allmählig die Theile, auf welche jetzt die Last des Körpers zu ruhen kommt; daher man gezwungen ist, die zuerst angenommene Lage von Zeit zu Zeit zu verändern. Ueberhaupt muß der Kopf und der obere Theil der Brust beim Liegen etwas erhöht seyn. Auch ist es nicht gut, sich unter Tags, um der Ruhe nur kurzer Zeit zu genießen, niederzulegen;

Digitized by Google

dieß macht träge und unlustig. Noch nachtheiliger aber ist es, eine längere Zeit liegen zu bleiben. Man wird auf diese Weise schläfrig, und schläft zuletzt wirklich ein. Wer aber an Schwäche des Kopfes von Blutmangel, an Hämorrhoiden leidet, geschwollene Beine von Schwäche hat, mit Krampfadern an denselben behaftet ist; wer sehr schnell wächst, dabei schwache Muskeln hat und den Stamm nicht gehörig gerade halten kann; wer gar schon eine Anlage zum Schiefwerden an sich spürt; ferner Frauenzimmer, die zu Mutterblutflüssen geneigt sind: Solche können sich einige Male unter Tags auf einige Zeit, ganz gerade ausgestreckt, horizontal niederlegen. Wer dagegen öfters von Schwindel, von Blutandrang, von Beklommenheiten, schwerem Athem oder Betäubung befallen wird; wer schlafsüchtig ist, oder gar eine Anlage zum Schlagflusse hat, meide das Liegen unter Tages, namentlich mit vollem Magen, gänzlich.

Neuntes Kapitel.

Von der Sorge für die natürlichen Ausleerungen.

---

§. 160. Sorge für den Stuhlgang.

Welchen Einfluß die gehörige Leibesöffnung oder der Mangel derselben nicht blos auf die übrigen Funktionen des leiblichen Lebens, sondern auch auf die Gemüthsstimmung, Geistesklarheit und Thatkraft hat, beweiset die Erfahrung hinlänglich. Die Hälfte der leiblichen und psychischen Gesundheit beruht auf regelmäßiger Leibesöffnung. Nur Unmäßigkeit und Genuß von

Digitized by Google

schädlichen, verstopfenden Nahrungsmitteln, sodann nur Verwöhnung und Zwang kann die Leibesöffnung in Unordnung bringen. Daher ist also die erste Regel, daß man sich nie Indigestionen zu Schulden kommen lasse; diese machen oft Störungen von mehreren Tagen. Je regelmäßiger und mäßiger man speiset, desto natürlicher, der Zeit und der Quantität nach, ist auch der Stuhlgang. Sehr Viele und die Gesundesten haben ihre Leibesöffnung zu bestimmter Zeit, einmal oder zweimal des Tages, gewöhnlich des Morgens und des Nachmittags, oder des Abends vor Schlafengehen. Ueber eine solche Ordnung zu halten, und sie nicht außer Gang kommen zu lassen, ist nicht blos sehr nützlich, sondern sogar nothwendig: denn die Natur, wenn sie einmal in ihrer Ordnung unterbrochen worden ist, richtet sich nicht sogleich wieder ein; und in der Zwischenzeit läuft die Gesundheit immer Gefahr, gestört zu werden. Nicht blos Indigestionen aber unterbrechen diese Ordnung, sondern auch der Genuß von unverdaulichen, groben, zähen, allzutrocknen und austrocknenden, verstopfenden Nahrungsmitteln, als: grobes Brot, zähe Mehlspeisen, zähes, hartes Fleisch, frisch oder geräuchert; harte Hülsenfrüchte, als: Erbsen, Linsen, oder verstopfendes Obst, wie Mispeln u. s. w. Der öftere Genuß solcher Speisen, besonders bei sitzender Lebensart und wenigem, oder das Blut verdickendem Getränke, dergleichen starkes, dickes Bier ist, macht nothwendig Verstopfung. Auch der rothe Wein, vorzüglich der ganz herbe, ganz besonders aber der mit Alaun u. dgl. angemachte, wenn er öfters, wenn er reichlich getrunken wird, erzeugt habituelle Verstopfung, so daß bei solchen Trinkern nicht blos Wochenlang, sondern oft mehrere Monate hindurch sich gar keine gehörige Leibesöffnung einstellt, gleichsam als ob keine

Nahrungsmittel genossen worden wären. Dieß bewirkt natürlich Anfüllung und Ausdehnung des dicken Gedärms, Stockungen in den Blutgefäßen und Infarkten in denselben, so wie in den Haupt-Eingeweiden des Unterleibes, in der Leber, Milz, den Gekrösdrüsen; dem zu Folge auch Congestionen nach der Brust und dem Kopfe, Neigung zu Lungen- und Herzkrankheiten, zum Schlagflusse, zu Lähmungen. Wie sehr alle diese durch den Hang zu Verstopfung erzeugten Zustände dem thätigen Leben überhaupt, besonders aber dem des Gelehrten, hinderlich sind, ergibt sich von selbst. Man hat also dringende Veranlassung, ein wachsames Auge auf dieses Hauptgeschäft des leiblichen Lebens zu halten, und nichts herbeizuführen, wodurch es auf die Dauer gestört werden könnte. Demnach ist auf den Genuß solcher Speisen zu halten, welche der Leibesöffnung eher förderlich als hinderlich sind, wie leichtes Obst, leichtes Gemüße, leichte Fleischspeisen u. s. w.; ferner auf fleißiges Wassertrinken, vorzüglich aber auf tägliche Bewegung, welche den größten Einfluß auf diese Funktion des Unterleibes hat. Unverantwortlich aber ist die Verwöhnung oder der Zwang, den man sich hinsichtlich der Leibesöffnung anthut. Wenn man durch die Natur selbst zur Verrichtung dieses Geschäfts angemahnt wird, und es aus Bequemlichkeit unterläßt oder aufschiebt bis zu gelegener Zeit; oder wenn man sich durch Befriedigung dieses Naturbedürfnisses nicht in seinen Geschäften unterbrechen lassen will, und demnach auch die dringendste Naturmahnung zurückweiset, so ist man so gut, als ein Mörder an seinem eigenen Leibe: denn über kurz oder lang wird eine solche Unterlassungssünde — denn diese ist es offenbar, da wir auch Pflichten gegen unser leibliches Leben haben — schwer und bitter bestraft; und eine Gewöhnung an solche frevel-

hafte Verletzung der Gesetze des leiblichen Lebens kann gar wohl die Lebensverkürzung selbst herbeiführen. Ist nun aber einmal das Uebel der Leibesverstopfung eingerissen, so muß man sich ja vor dem Mißbrauche der abführenden Mittel in Acht nehmen. Durch ihre öftere Anwendung schwächt man den Magen im höchsten Grade, und erzeugt nur neue Verstopfung, die immer stärkere Purganzen fordert. Sogar die Oele oder leichten Salze, die man unter dringenden Umständen empfiehlt, sind nicht so unschuldig, als man glaubt, indem auch sie den Magen und Darmkanal erschlaffen, und mehr wässerige als consistente Ausleerungen hervorbringen. Eine ähnliche Bewandtniß hat es mit der Rhabarber, die noch dazu Vielen ein Gräuel und bei Hämorrhoidalbeschwerden durchaus nicht zu empfehlen ist. Als das beste Mittel bei habituellen Verstopfungen hat der Verfasser dieses immer noch den Gebrauch des Jalappenharzes in Pillenform gefunden, etwa zu einer Masse von sogenannten Digestiv-Pillen gemischt, so daß etwa eine Pille, die kaum einen Gran Jalappenharz enthält, des Abends vor Schlafengehen oder des Morgens gleich nach dem Aufstehen genommen, ohne alle Beschwerde und nachbleibende Schwäche des Darmkanals die erwünschte Wirkung hervorbringt. — Eine Zeitlang waren die Klystiere sehr im Gebrauche, und in Deutschland hatten sie besonders durch Kämpf's Empfehlung vielen Beifall gefunden. Allein auch diese Mittel, zu oft angewendet, schwächen den Darmkanal, und bringen bald keine Wirkung mehr hervor, so daß man in der Anwendung derselben sehr behutsam seyn muß, besonders was die Wärme betrifft, die sie allerdings in einem gewissen Grade haben müssen, die aber leicht dem Unterleibe sehr nachtheilig werden kann. Zum Glücke sind alle diese künstlichen Hülfsmittel, wenigstens nicht auf die Dauer, nö-

Digitized by Google

thig, wo man, den Genuß verstopfender Speisen und Getränke vermeidend, mäßig ißt, verdauliche Speisen genießt, das Trinken des reinen Brunnenwassers nicht verschmäht, und die tägliche Leibesbewegung nicht scheut. — Auch das Gegentheil der Hartleibigkeit, ein sehr flüssiger Stuhlgang, ist bisweilen die Ursache von Beschwerden. Jedoch gibt es Fälle, wo es als eine Wohlthat der Natur angesehen werden kann, wenn zu bestimmten Zeiten der Stuhlgang flüssiger wird; und selbst sehr alte Leute preisen dergleichen periodische Durchfälle als ein Mittel zur Erhaltung ihrer Gesundheit. — Eine ungewöhnlich starke Mahlzeit, der Genuß ungewohnter Speisen und Getränke, unterdrückte Ausdünstung, und Veränderung der Lebensart, bringen nicht selten flüssigeren Stuhlgang hervor. So lange keine wirkliche Schwäche vorhanden, oder andere Beschwerden damit verbunden sind, hat ein solcher leichter Durchfall nichts zu bedeuten, vorzüglich bei Kindern nicht, als die sich immer am besten darnach zu befinden pflegen. Wenn hingegen Leibschneiden oder Unverdaulichkeit und Schwäche darauf folgen, so muß erstlich auf Wiederherstellung der Hautausdünstung Rücksicht genommen, sodann aber auch durch kleine Gaben Rhabarber mit Magnesia den übrigen Zufällen begegnet werden.

§. 161. Sorge für das Harnlassen.

Man sollte es kaum glauben, daß man eine so wichtige Funktion des Organismus, wie das Harnlassen, so geringschätzig behandeln konnte, um es ganz der Willkühr preis zu geben, und die Mahnungen der Natur zurückzuweisen, sobald irgend ein conventionelles Hinderniß eintritt, oder es uns eben nicht bequem ist, oder wir wichtigere Geschäfte vor uns haben. Es gibt kein wichtigeres Geschäft, die moralischen ausgenommen, als

die Sorge für die Gesundheit; und dieß ist selbst ein moralisches Geschäft. Wer die Harnblase nicht entleert, wenn das Gefühl uns sagt, daß sie der Entleerung bedarf, der legt den Grund zu den peinlichsten Uebeln, die oft erst im späten Alter erscheinen. Die Lähmung der Blase bei alten Leuten, ihre Verdickung, der unwillkührliche Ausfluß des Urins entweder, oder die gänzliche Hemmung desselben, die mancherlei Krämpfe und Schmerzen, wenn sich Blasenhämorrhoiden oder gar Steinbeschwerden zu jenen Uebeln gesellen: dieß sind Folgen von früher Vernachlässigung der Winke der Natur. Ein gesunder Mensch wird nicht oft an die Ausleerung des Harns gemahnt; aber geschieht es, so ist es auch offenbar ein Naturbedürfniß; und ein solches wird nicht ungestraft verläugnet und zurückgewiesen. Wenn durch Vernachlässigung schon Hemmungen in dieser natürlichen Absonderung eingetreten sind, so gibt es kein besseres Mittel, sie wieder in Ordnung zu bringen, als fleißiges Wassertrinken, Bewegung, und bessere Folgsamkeit gegen die Natur.

§. 162. Sorge für die natürliche Ausdünstung.

Mehr, als man meint oder einsieht, hängt von der Erhaltung der natürlichen, aber unmerklichen Ausdünstung ab, deren Vernachlässigung die mannigfaltigsten Uebel nach sich zieht. Erhitzung und darauf folgende Erkältung, das Sitzen in kalten Stuben, kalte oder nasse Füße, zu leichte Bekleidung in rauher Witterung und Jahreszeit, oder das zu zeitige Ablegen der wärmeren Winterkleidung im Frühjahre: dieß Alles unterbricht die natürliche Ausdünstung bald mehr, bald weniger, und führt nachtheilige Folgen herbei, deren gewöhnlichste und nächste Catarrh und Schnupfen ist. Es gibt Leute, die in eine Art von Unruhe gerathen, wenn sie nicht im Frühjahre oder im Herbste ihren Catarrh oder

Digitized by Google

Schnupfen haben, der sie Wochen lang quält, oft wahrhaft krank und zu den Geschäften untüchtig macht. Sie sehen für eine wohlthätige Anstalt der Natur an, was nur eine Folge ihrer Unachtsamkeit und Vernachlässigung einer Hauptfunktion des Organismus ist. Sie würden von diesen Uebeln, so wie von manchen andern Beschwerden frei bleiben, die eine Folge der vernachlässigten Hautausdünstung sind, wie z. B. Durchfall, Zahnweh, Schwindel, Ohrenbrausen, Kopfweh, Rheumatismen u. s. w., wenn sie nur etwas besser auf sich Acht haben wollten. Man braucht darum nicht, wie weiland Sanctorius, immer auf der Wagschale zu sitzen, um sich den gehörigen Grad der Ausdünstung zuzumessen. Bewegung, angemessene Kleidung, und die Vermeidung aller Gelegenheit zur Erkältung ist hinreichend, um die Naturthätigkeit nicht zu stören. Man hüte sich, so viel als möglich, vor dem Einflusse naßkalter Witterung, so wie vor den trocknen Nord- und Ostwinden. Man setze sich nach einer Erhitzung nie an einen kühlen Ort. Man halte die Füße warm und trocken. Man vermeide feuchte Wäsche, feuchte Betten, feuchte Wohnungen. Vor Allem aber stärke man seinen Körper, und härte ihn mäßig gegen den Wechsel der Witterung ab: denn es ist die Verweichlichung, welche die nächste Anlage und Empfänglichkeit für Erkältungen herbeiführt. Auch wache man darüber, daß man die nächtliche Ausdünstung durch Wegwerfen der Bettdecken, durch unbehutsames Aufstehen mit bloßen Füßen u. s. w. nicht unterbreche. Wer sich durch mancherlei Vernachlässigung schon eine krankhaft-reizbare Haut zugezogen, und überhaupt die Hautfunktion hat in Unordnung gerathen lassen, der bedarf, mehr als Andere, einer besondeten Hautpflege, von welcher besonders zu sprechen ist.

Digitized by Google

Zehntes Kapitel.

Von der Hautpflege.

---

§. 163. Reinlichkeit überhaupt.

Eben durch die unmerkliche Ausdünstung, aber auch, und hauptsächlich, durch den Schweiß, lagert sich das, was aus dem Körper weggeht, und oft in schädlichen, ausgeschiedenen Stoffen besteht, auf die Oberfläche der Haut, besonders da, wo sie von Wäsche und Kleidungsstücken bedeckt ist, und verunreiniget dieselbe. Bleibt diese Verunreinigung längere Zeit, so müssen nothwendig die Gefäße der unmerklichen Ausdünstung verstopft und gleichsam verkleistert werden; die ungesunden, abzuscheidenden Feuchtigkeiten des Körpers können sich nicht absondern, sondern werden durch die aufsaugenden Gefäße wieder zurückgenommen, und erregen manche Uebel, namentlich die Hautwassersucht. Wie denn der Verfasser dieses in Militär-Hospitälern selbst Zeuge gewesen ist, daß die wie mit einer Borke von Schmutz überzogenen Füße vieler Soldaten die Entstehung von Wassersucht der Füße bewirkte, welche sich bis zu den Schenkeln herauf verbreitete. Fleißige Reinigung der Haut ist also das erste Erforderniß der Hautpflege. Das natürlichste Mittel dieser Reinigung ist das Waschen, und zwar nicht blos das tägliche Waschen des Gesichts, Kopfes und Nackens, so wie der Hände, sondern auch das fleißige Waschen des ganzen Körpers, und zwar mit warmem Wasser und Seife, mittelst eines Stücks Flanells, wöchentlich wenigstens einmal, ja im Sommer, wo

doch überhaupt mehr ausgedünstet wird, bei denjenigen, die nicht baden, täglich. Im Sommer kann es auch, wenn der Körper nicht erhitzt ist, zugleich zur Erfrischung und zur Hautstärkung, mit kaltem Wasser geschehen. Auch das tägliche Kämmen der Haare gehört zu den Reinigungsmitteln der Haut; denn der Kopf ist der Theil, der fast am leichtesten ausdünstet. Dieses Kämmen reizt die Haut auf eine äußerst wohlthätige Weise, erhält zugleich das Haar sicher vor der Verwirrung und Verfilzung, durch welche eine große Masse von Ausdünstungsstoff zurückgehalten wird, nebenbei auch sicher vor Ungeziefer. Das Haar mit starkem Essig anzufeuchten und durchzukämmen, erfrischt, besonders im Sommer, den Kopf außerordentlich.

§. 164. Bäder.

Ueber die Bäder, als die besten Erregungsmittel des Hautorgans, ist bereits (§§. 77. 144. ꝛc.) in anderen Beziehungen gesprochen worden. Hier wird blos die Hautpflege durch die Bäder in Betracht gezogen. Ob man zum Baden der Haut kaltes oder warmes Wasser nehmen müsse, hängt von den Umständen ab. Es kann für jüngere Personen kalt seyn, so wie auch für Solche, die einen schlaffen Körperbau und weniger reizbare Nerven haben: denn da das kalte Wasser eine Zusammenziehung der Haut bewirkt, und bei dem, der nicht daran gewöhnt ist, Beklommenheit, Angst, Blässe, Zittern und Zähnklappern hervorbringt, so gehört eine gewisse Stärke und Kraft der Natur dazu, daß die inneren Adern das Blut in die Oberfläche der Haut zurückführen, wodurch dann eine allgemeine Wärme erzeugt wird. Demnach ist das kalte Bad nicht für schwache und alte Personen, auch nicht für solche, die einen Fehler der Leber, Milz, Lunge u. s. w. ha-

Digitized by Google

ben; so wie es auch denen schädlich werden kann, die an Vollblütigkeit leiden, denen das Blut zu stark nach dem Kopfe und der Lunge dringt, oder deren Nerven sehr reizbar sind. Hingegen lauwarmes Wasser lockt das Blut mäßig und sanft nach der Haut, öffnet die Hautporen, befreiet dadurch die inneren Theile von widernatürlichen Stoffen, macht einen wohlthätigen Reiz auf die Hautnerven, und vermöge der Verbindung dieser mit den Eingeweidenerven auf die sämmtlichen Eingeweide. Das lauwarme Bad ist wohlthätig für Personen, die durch starke Anhäufung des Blutes in irgend einem Theile des Unterleibes, und dadurch entstandenen widernatürlichen Reize, Krämpfen, hypochondrischen und hysterischen Beschwerden unterworfen sind. Ganz warme Bäder ziehen ebenfalls das Blut nach der Haut und reizen die Nerven; aber der Reiz ist zu heftig. Aengstlich-tiefes Einathmen, Ohnmacht u. s. w. ist leicht die Folge. Folgende Baderegeln sind überhaupt hier an ihrem Platze *). Wer noch niemals badete, bade das erstemal, zumal bei zärtlicher Haut und empfindlicher Nervenstimmung, mehr lauwarm, und gehe so allmählig zum kalten Bade über. Man bade nicht bei widriger, trüber und kalter Witterung, sondern in warmer Luft und Sonnenschein. Man begebe sich niemals nach Tische oder bei vollem Magen ins Bad. Man mache sich vor dem Bade, wenn man warm baden will, eine gelinde Bewegung, und ruhe nach dem Bade, bis von der durch das Bad erzeugten Wärme keine Unterdrückung der Hautausdünstung mehr zu fürchten ist. Umgekehrt, hat man kalt gebadet, so mache man sich nachher eine

*) S. Röver's pop. Diätetik. S. 226 ff.

gute Bewegung. Badet man im Freien, so entkleide man sich weder zu schnell, noch zu langsam, und genieße zuvor einige Augenblicke ein reines, trocknes sonniges Luftbad, damit man sich nach und nach an das fremde Element gewöhne. Die Meisten, die bei oder nach dem Baden vom Schlagflusse gerührt wurden, hatten sich vor der Abkühlung entkleidet und waren zu warm ins Wasser gegangen. Badet man warm, so darf man doch wenigstens nicht erhitzt das Bad besteigen. Bei jedem Bade wasche man sich zuerst Kopf und Brust mit einem Badeschwamme, und erst nachher die übrigen Glieder. Bei kalten Bädern ist es gesund, wenn man sich stark reibt; aber auch im warmen Bade muß man sich bewegen, damit man nicht müde werde und einschlafe; dabei muß man bis ans Kinn unter dem Wasser bleiben. Nach genommenem Bade trockne man sich rein ab, damit die nächsten Kleidungsstücke nicht feucht werden und so am Körper kleben. Beim Aussteigen aus dem warmen Bade setze man sich keiner kühlen Luft oder gar dem Luftzuge aus. Am besten ist es, wenn man sich sogleich in einen erwärmten Bademantel hüllt, und durchgewärmte reine Wäsche anzieht.

§. 165. Das Reiben *).

In der Empfehlung dieses diätetischen Hülfsmittels sind uns ebenfalls die Alten vorangegangen; sie haben die mannichfaltigsten und zusammengesetztesten Regeln darüber gegeben; und wenn sie auch hier und da etwas zu weit zu gehen scheinen, so muß man doch gestehen, daß sich sehr Vieles noch von ihnen lernen läßt.

*) Sinclair's Handb. der Gesundh. S. 277 ff.

läßt. Auch in den Ländern zwischen den Wendekreisen, wo die Hitze die Trägheit begünstiget, ist das Reiben und Manipuliren (Massiren) des Körpers nicht blos ein Gegenstand der Ueppigkeit, sondern auch ein nothwendiges Erforderniß zur Gesundheit. In verschiedenen tropischen Ländern reibt und manipulirt man mit den bloßen Händen (man knetet gleichsam die Theile des zu Reibenden); besser ist es aber, das Reiben mit Flanell oder mit der Fleischbürste vorzunehmen. Was die Zeit betrifft, so ist es am besten, den Morgen gleich nach dem Erwachen dazu anzuwenden: denn zu dieser Zeit ist die Haut am meisten zur Ausdünstung geneigt. Auch auf die Organe des Unterleibes wirkt das anhaltende kreisförmige Reiben mit Flanell sehr vortheilhaft; und bei chronischen Hautkrankheiten, Flüssen und gichtischen Zufällen ist nichts zweckmäßiger, als das öftere gelinde Reiben mit Flanell, der mit gewürzhaften und gummichten Dingen durchräuchert ist. Man sieht oft, daß Kinder, deren Glieder zur Lähmung geneigt sind, durch das öftere Reiben derselben mit durchräuchertem Flanelle sich schnell wieder erholen. Auch die Steifigkeit alter Leute kann dadurch vermindert werden, besonders wenn man Oel einreiben läßt. Dieses Einreiben des Oels wird selbst als ein Mittel angesehen, die Haut vor Ansteckungen und schädlichen Einflüssen einer rauhen Witterung zu schützen. Wer sich an den Gebrauch der Fleischbürste oder des häufigen Reibens in den Morgenstunden gewöhnt, bedarf kaum der flanellenen Bedeckungen; wenigstens wird der Körper gewöhnt, eine Zeitlang entblößt zu bleiben, wo denn das Reiben den schädlichen Folgen der Entblößung vorbeugt. So wird allmählig der Körper abgehärtet, und die Haut zu einer beständigen Thätigkeit genöthiget.

Digitized by Google

§. 166. Wäsche. Kleidung. Betten.

Es würde ein großer Widerspruch seyn, wenn man durch Waschen, Baden und Reiben den Körper reinlich halten, und die Haut durch unreine Wäsche, Betten und Kleidungsstücke einem immer erneuerten Schmuze preis geben wollte. Zunächst demnach muß die Wäsche, wenn auch nicht so oft als möglich, doch aber so oft als nöthig, gewechselt werden. Einmal in der Woche ein reines Hemd anzulegen, reine Strümpfe anzuziehen, ein reines Halstuch anzulegen u. s. w. ist schon zu wenig. Nach wenigen Tagen schon nimmt die Wäsche Spuren des Schmuzes und einen üblen Geruch an, und wird der Haut lästig. Die ersten Spuren hievon müssen schon zum Wechsel der Wäsche bestimmen. Ueberhaupt darf das Hemd nicht Tag und Nacht auf dem Körper bleiben, sondern man muß sich ein besonderes Nachthemd zulegen, welches auch wenigstens einmal in der Woche gewechselt werden muß. Wer Flanell auf dem bloßen Leibe trägt, muß auch von diesem den Wechsel haben, und das Getragene fleißig waschen lassen. Für gut gewaschene Wäsche hat eine gute Hausfrau zu sorgen. Wer schwitzige Füße hat, muß wo möglich die Strümpfe täglich wechseln. Es ist nicht blos im höchsten Grade unsauber, sondern eben so ungesund, wenn die Strümpfe einen üblen Geruch annehmen. — Was die Kleidungsstücke betrifft, so müssen sie zum Behufe der Ausdünstung im Sommer nicht zu warm, im Winter nicht zu kühl seyn. Dicke Kleidung von starker Wolle im Sommer zu tragen, reizt die Haut zu sehr, lockt im Uebermaße Ausdünstung, ja Schweiß hervor, und gibt desto leichter Veranlassung zur Erkältung. Zu luftige Kleidung im Winter hält die Ausdünstung zurück und die Haut in beständiger

Digitized by Google

krampfhafter Zusammengezogenheit, welche selbst durch lange Gewohnheit nicht verhindert werden kann, wenn man sich auch an das Gefühl der Kälte gewöhnt. Inzwischen auch im Winter darf man sich nicht übermäßig warm kleiden, weil die verstärkte Ausdünstung dann doppelt schädlich wird. — Was zuletzt die Betten betrifft, so müssen sowohl Ober- als Unterbetten fleißig gelüftet, im Sommer gesonnt und ausgepocht, und so oft frisch überzogen werden, als sie von der nächtlichen Ausdünstung einen bleibenden Geruch zu fassen anfangen. Nichts ist häßlicher, als ein übelriechendes Bett. Schwitzige Personen müssen ihre Betten täglich an die Luft hängen lassen, und das Bettzeug noch einmal so oft, als Andere, erneuen. Je dicker und von Federn strotzender die Ober- und Unterbetten sind, desto mehr locken sie den Schweiß hervor, und desto ungesunder folglich sind sie. Schon früher ist bemerkt worden, daß mit Roßhaar ausgestopfte Matratzen die beste Unterlage, und wollene, mit Weißzeug überzogene Decken das beste Deckbett abgeben. Uebrigens pflanzen sich durch die Federbetten auch leicht Krankheitsstoffe fort, und ihre Umfüllung von Zeit zu Zeit ist daher ein für die Gesundheit sehr nothwendiges Erforderniß, und gehört zu den Vorsichtsmitteln, um sich gegen Krankheiten zu verwahren; ein Gegenstand, welcher einer besonderen Auseinandersetzung bedarf.

Digitized by Google

Eilftes Kapitel.

Von der Verwahrung gegen Krankheiten.

---

§. 167. Verwahrung gegen Krankheiten überhaupt.

Die gesammte Lehre von der Leibespflege, als Diätetik, Ergastik, Maßlehre und Verwahrungslehre, hat eigentlich den Zweck, Krankheiten vom leiblichen Leben abzuhalten; und so könnte das besondere Ziel dieses Kapitels überflüssig scheinen. Allein die genannte Lehre, wie wir sie in ihren einzelnen Theilen verfolgt und nun fast zu Ende geführt haben, geht nicht unmittelbar, sondern nur ihren letzten Erfolgen nach, auf die Verwahrung gegen Krankheiten aus; es bleibt folglich dieser Gegenstand, als nächster Zweck, der Verwahrungslehre ganz eigentlich vorbehalten. Gleichwohl können wir hier sehr kurz seyn, da das Heer der zusammengesetztesten Krankheiten aus sehr wenigen und einfachen Anfängen entspringt, und man sich folglich nur vor diesen zu verwahren hat. Die Lunge, die Haut, und der Magen, das sind die Pforten, durch welche alle Krankheit, die von außen kommt, in den Menschen einzieht; denn auch die schändlichste aller Krankheiten, die Lustseuche, wird doch nur durch Berührung zarter Häute mitgetheilt. Inzwischen bemerken wir das Letztere nur beiläufig, da in einem Werke, wie das unsrige, von diesem Gegenstande weiter nicht die Rede seyn kann. Alle Krankheiten, auch die epidemischen und endemischen, müssen durch einen von den genannten Eingängen, wenn sie an den Men-

Digitized by Google

schen gelangen wollen. Wäre der Mensch Herr seiner selbst, hätte ein jeder die große Kunst der Selbstbeherrschung inne, so würde er schwerlich von irgend einer der Krankheiten befallen werden, an denen wir die Individuen einzeln so häufig leiden sehen; und wäre der Mensch schon Herr der ihn zunächst umgebenden Natur, wie er es zu seyn bestimmt ist, so würden auch wohl allmählig die Krankheiten verschwinden, von denen die Individuen in Masse von Zeit zu Zeit heimgesucht werden. Gleichwohl hat der menschliche Verstand, wenigstens in den Ländern höherer Cultur, auch den letzteren zum Theile schon engere Grenzen gesteckt, wie der Pest, dem gelben Fieber u. a., theils sogar bereits den Todesstreich gegeben, wie den Menschenblattern. Um so mehr läßt sich erwarten, daß, wenn der Mensch aufmerksam wäre auf die Vorschriften der Lungenpflege, der Hautpflege und der Pflege der Verdauungsorgane (und wir setzen noch hinzu: auf die Bewahrung der in ihn gelegten Kräfte), er von allen den Krankheiten frei bleiben müßte, von denen das Menschengeschlecht einst in seiner unverdorbenen Jugend noch nichts wußte, und von denen zu allen Zeiten und bis auf den heutigen Tag eine Menge Individuen frei geblieben sind, die allein der Mäßigkeit und überhaupt einer besonnenen Lebensweise ungestörte Gesundheit bis in ein hohes Alter verdankten. Man kann keck behaupten, daß alle Krankheiten, die den einzelnen Menschen befallen, verschuldet sind, theils durch ihn selbst, theils durch die, welche den Samen zu denselben in seinen Körper und in seine Seele legten: denn kranke Eltern erzeugen kranke Kinder; und der gesund Erzeugte erkrankt nur durch Verwahrlosung derer, die ihn umgeben, oder seiner selbst. Und zwar geht diese Verwahrlosung ursprünglich nicht vom Leibe

Digitized by Google

aus, sondern von der Seele. Es ist die Begierde, die Leidenschaft, die Unmäßigkeit, die Unbesonnenheit, welche den Menschen ins Verderben stürzt. Wer nicht unbesonnen die Lungen erhitzt und die Haut erkältet, trägt keine Lungenentzündung, kein rheumatisches Fieber davon; wer nicht unmäßig Speisen und Getränke verschlingt, bleibt vom gastrischen Fieber u. s. w. befreit; wer nicht mit wilder Begierde seine beste Kraft durch andere Ausschweifungen vergeudet, fällt nicht in frühe Altersschwäche, nicht in Epilepsie, Blödsinn u. s. w. Theilen wir die ganze Summe von Krankheiten Einzelner in hitzige und langwierige ein, so läßt sich erweisen, daß die letzteren ihre Wurzeln nur in den ersteren haben, und folglich vermieden werden können, wenn jene vermieden werden; und verfolgen wir die hitzigen bis zu ihren Quellen, so finden wir, daß sie dieselben nur in Verstößen gegen die Vorschriften der Leibespflege haben, und folglich durch Beobachtung der letzteren ebenfalls nicht eintreten. Sich also gegen Krankheiten aller Art, die den Einzelnen befallen, zu verwahren, kostet nur Besonnenheit und Selbstüberwindung. Wie, unter dieser Voraussetzung, im Allgemeinen den akuten wie den chronischen Krankheiten begegnet werden möge, soll kürzlich im Folgenden angedeutet werden.

§. 168. Verwahrung gegen hitzige (akute) Krankheiten.

Die hitzigen Krankheiten werden insgemein auch Fieber genannt. So mannichfaltig auch die Fieber seyn mögen, vermöge der verschiedenen in ihnen besonders angegriffenen Organe, als: Lunge, Leber, Hirn, Hautorgan, Darmkanal u. s. w., so haben sie doch alle das Gemeinschaftliche, daß die allgemeine Lebenserre-

Digitized by Google

gung krankhaft, entweder exaltirt oder deprimirt ist. Beides hängt von einwirkenden Krankheitsreitzen ab, deren Kenntniß und Vermeidung das prophylaktische Verfahren ausmacht. Wiefern die Krankheiten von außen kommen, haben diese Reize besagtermaßen nur drei Zugänge: die Lungen, das Hautorgan und den Magen. Lunge und Magen sind am meisten geneigt, örtliche Krankheitsherde zu bilden, und von diesen aus gleichsam Strahlen der Krankheit nach dem ganzen Organismus zu versenden. So in der Lungenentzündung, so im gastrischen oder Intestinal-Fieber. Hingegen das Hautorgan reflektirt sogleich, ohne scheinbare Selbstaffektion, die Gewalt der schädlichen Reize bald auf den ganzen Organismus und alle seine Systeme, wie bei sogenannten Contagien und Miasmen (Ansteckungsstoffen durch unmittelbare Berührung oder durch die Atmosphäre, die aber auch durch die Lungen dem Blute mitgetheilt werden können), welche eine allgemeine Niederlage der Kräfte und organischen Thätigkeiten zur Folge haben; bald auf einzelne Systeme oder Organe, wie auf das System der Gefäße im Gefäßfieber, oder auf das System der Häute im rheumatischen oder im Schleimfieber; oder auf das Gehirn, oder die Lunge, oder die Leber, oder die Milz, oder die Nieren, oder auf den Magen und Darmkanal u. s. w., wobei denn öfters, wie durch Repercussion, das Hautorgan hinterdrein selbst angegriffen wird, wie bei den exanthematischen (Ausschlags-) Fiebern, als dem Scharlach-, dem Frieselfieber, den Blattern u. s. w. Das Hautorgan hat also den weitesten Spielraum zur Erzeugung von Krankheiten, und bedarf wegen der Mannichfaltigkeit der auf dasselbe wirkenden Schädlichkeiten einer besonderen Aufmerksamkeit. Inzwischen würde man irren, wenn man diese den Lun-

Digitized by Google

gen und dem Magen weniger schenken wollte: denn Krankheit und Tod dringt eben sowohl durch diese engeren Pforten, als durch jene weitere. Zunächst also von der Vorsorge gegen Lungen- und Magenreize. Der schärfste Morgenwind, die kälteste Luft schadet den Lungen nicht oder unbedeutend, wenn sie nicht durch übermäßige Erhitzung empfänglich gegen diese schädlichen Luftreize geworden sind; diese Erhitzung mag nun durch körperliche Anstrengung beim Laufen, Singen u. s. w., oder durch den Genuß erhitzender Getränke, ja durch Leidenschaften selbst, hervorgebracht worden seyn. Das einfachste prophylaktische Verfahren ist also, erstlich: alle Lungenerhitzung zu vermeiden; denn sie ist die Mutter der Lungenentzündung und ihrer Folgen; und zweitens: bei solcher Erhitzung sich den schädlichen Luftreizen nicht auszusetzen. Wer beides beobachtet, wird von schweren Lungenkrankheiten frei bleiben. — Sodann, anlangend die feindlichen Reize des Magens, so kennen wir sie: es sind Nahrungsmittel, Speisen wie Getränke; und leider muß man auch noch hinzusetzen: Arzneien. Was für Schaden haben nicht schon unzeitig oder zu häufig genommene Brech- oder Abführmittel gestiftet! welchen Schaden metallische Substanzen angerichtet! Nach neuerlichen französischen Beobachtungen frißt das salpetersaure Silber, im Uebermaße gegen die Epilepsie gebraucht, den Magen an. Dem Verfasser ist es nicht unwahrscheinlich, daß Napoleon einer ähnlichen früheren Behandlung hartnäckiger, durch zurückgetriebene Krätze entstandener Uebel seinen durchfressenen Magen zu danken hatte. Kurz, Arzneien wie Nahrungsmittel können, zur Unzeit, im Uebermaße, überhaupt unpassend, genossen, die verderblichsten Krankheitsreize werden. Das prophylaktische Verfahren liegt am Tage: Mäßigkeit,

Digitized by Google

und nur solche Nahrung, die der Körper bedarf und verträgt. Jetzt nur noch ein Wort über die Hautreize. Erstlich: ein nicht verzärteltes Hautorgan ist fast kaum empfänglich für Krankheitsreize, wenn der Körper nicht übermäßig aufgeregt wird durch Anstrengungen, durch hitzige Getränke u. s. w. Folglich: man verzärtele das Hautorgan nicht, sondern lasse ihm seine wahrhaft gesunde Pflege angedeihen; und sodann: man hüte sich vor übermäßiger Erregung; oder konnte man sie nicht vermeiden, so setze man sich in diesem Zustande keinen schädlichen Luftreizen aus. Scharfe, rauhe, kalte Luft, Nebelluft, Sumpfluft, die Luft in Krankenstuben u. s. w.; von diesem Allem in jenem Zustande nichts, sondern das an seinem Orte vorgeschriebene Verhalten, und man wird zehnmal gegen einmal verschont bleiben. So mannichfaltig die durch das Hautorgan herbeiführbaren Krankheiten sind, so ist es doch nur das einfache Zünden durch Berührung, was vermieden werden muß, Berührung durch die Luft oder durch palpable Körper; wie wenn Jemand mit erhitztem Körper einen Ausschlagskranken angreift. — Es bleibt jetzt nur noch Etwas über die hitzigen Krankheiten zu sagen übrig, die von innen kommen. Uebermäßige körperliche Anstrengungen, erschöpfende Arbeiten körperlicher und geistiger Art, hauptsächlich aber Verschwendung der edelsten Kräfte und Säfte des Lebens, ziehen einen allgemeinen Kraftmangel, Nerven- und abzehrende Fieber u. dgl. nach sich, und bereiten dem Menschen ein frühes Grab. Hiezu kommt nun noch die Gewalt der Affekten und Leidenschaften, die meist der Grund und die Begleiter aller körperlichen und geistigen Anstrengungen sind. Sie sind allein hinreichend, völlige körperliche Krankheiten zu erzeugen und auszubilden. Die Furcht, der Schrekken können Lähmungen, der Zorn kann Leber- oder

Hirnentzündung hervorbringen; der Neid, der Aerger können Gelbsuchten und Gallenfieber, der Kummer, die Sorge nervöse Schleim- und schleichende Nervenfieber erzeugen. Aus diesem Allem folgt, daß ein besonnenes, selbstständiges, sich selbst beherrschendes, seinem Kraftaufwande Maß und Ziel setzendes Leben die beste nicht blos, sondern auch die einzige Vorbauungs- und Verwahrungsregel gegen alle diese Krankheitszustände ist.

§. 169. Verwahrung gegen langwierige Krankheiten.

Es gibt kein anderes Mittel, sich gegen das Heer der chronischen Krankheiten zu schützen, als daß man die Gelegenheiten zu akuten vermeide. Jeder chronische Krankheitszustand hat mit akuten, vorübergehenden Uebeln angefangen. Es ist dieß hier blos kürzlich zu zeigen, um unserm prophylaktischen Rathe Gewicht zu geben. Obschon alle Krankheiten organisch sind, so kann man dennoch die chronischen, im Gegensatze gegen die akuten als dynamische, d. h. als solche, die blos im Kreise der Erregung ihr Spiel treiben, vorzugsweise organisch nennen, weil in ihnen sammt und sonders die Substanz, das materielle Wesen der verschiedenen Organe selbst, mehr oder weniger angegriffen, verändert, zerrüttet, zerstört wird. Um in der zu gebenden Uebersicht eine Ordnung zu beobachten, wollen wir die chronischen Krankheitszustände ganz eigentlich vom Kopfe bis zum Fuße verfolgen. Wir theilen sie also ein in Krankheiten des Kopfes, der Brust, des Unterleibes und der Extremitäten. — Die chronischen Krankheitszustände des Kopfes, als: Kopfgicht, Schwindel, Ohrenbrausen und Taubheit, Blindheit, Schlafsucht, Schlagfluß, Kopfwassersucht, Na-

chen- und Nasen-Polypen, als die hauptsächlichsten, entspringen aus uranfänglichen Affektionen, theils des Unterleibes, theils des Hautorgans, welche Affektionen ursprünglich einen akuten Charakter haben. Aus einer fehlerhaften Lebensweise entspringen zuerst vorübergehende Störungen des Magens und Darmkanals, die allmählig in bleibende Uebel ausarten, und die Blutgefäße des Unterleibes, so wie die Haupteingeweide desselben, wie Leber und Milz, in Gemeinschaft ziehen. Es erzeugen sich aus einer Reihe gastrischer Zufälle zuletzt die Gicht und Hämorrhoiden; und aus der Einwirkung dieser Zustände auf den Kopf sind alle die genannten Kopfübel herzuleiten; wovon wir hier Beispielsweise nur den grauen und schwarzen Staar nennen wollen, die ihren Ursprung bald der Gicht oder den Hämorrhoiden verdanken, bald besonderen Hautaffektionen, bald dem Einflusse von Gemüthsbewegungen u. s. w. Hierbei ist nicht zu vergessen, daß auch vorübergehende Affektionen des Hautorgans, wie häufige Erkältungen u. s. w., theils die Entstehung und Ausbildung der genannten Unterleibszustände begünstigen, theils selbst einen unmittelbaren Einfluß auf die in Frage stehenden Kopfübel haben. Eine plötzliche Erkältung kann augenblicklich Schwindel, Ohrenbrausen, ja den Schlagfluß erzeugen. Und was thun nicht zurückgetretene, zurückgetriebene Hautausschläge! Die chronischen Krankheitszustände der Brust, als: Bluthusten, Lungenknoten, Lungengeschwüre, Lungenvereiterung und Lungenschwindsucht, Schleimschwindsucht, chronische Engbrüstigkeit, Brustwassersucht, Krankheiten des Herzens sind entweder die Folge ursprünglich akuter Affektionen der Brust, namentlich der Lungenentzündung, theils die Folge schon genannter Unterleibszustände: der Gicht, der Hämorrhoiden, wozu sich

Digitized by Google

noch besondere Affektionen der Leber und der Milz gesellen; endlich auch von Anfangs akuten Hautaffectionen. Die meisten Krankheiten des Herzens haben diesen Ursprung, nämlich von Stockungen des Bluts im Unterleibe und vom Andrange desselben zu dem Herzen. Aber auch schon die Hautaffektionen für sich allein können die meisten der genannten Brustübel erzeugen. Entsteht nicht auf Erkältung des Hautorgans plötzlicher Catarrh, aus vernachlässigten Catarrhen Lungenschwindsucht? Und welche Reihenfolge von Uebeln entsteht nicht aus Hautausschlägen, die ihre Versetzung nach der Brust genommen haben: vom Masern-, Scharlach-, Krätzausschlage, Flechten u. dgl. Die chronische Engbrüstigkeit mit ihrem organischen Grunde und ihren Folgen ist meist ein Abkömmling aus dem Hautorgane. — Die chronischen Unterleibskrankheiten, als: Magenkrampf, Magenverhärtung, Magenkrebs, Darmgicht, Verstopfung, Leber- und Milzverhärtung, Leberschwindsucht, Nierenvereiterung, Nieren- und Blasenstein, Verhärtung der Gebärmutter, Mutterkrebs, und was für chronische Unterleibsübel es sonst noch gibt, sie haben alle ihren Ursprung in anfänglich akuten Zuständen, theils des Unterleibes selbst, theils des Hautorgans, herbeigeführt durch eine fehlerhafte Lebensweise. Schlemmerei und Völlerei, Ausschweifungen in der Wollust, Erhitzungen und Erkältungen beim Tanze u. s. w., wobei nun auch noch, wie bei den meisten der früher genannten Krankheiten, der große Einfluß der Affekte und Leidenschaften nicht vergessen werden darf: Alles dieß erzeugt Anfangs vorübergehende, oft wahrhaft fieberhafte Zustände, wirkliche bedeutende Entzündungs- und andere Fieber, oder auch blos vorübergehende örtliche Affektionen, die aber nach und nach in bleibende Uebel ausarten. Es ist

Digitized by Google

die Sache der Krankheitslehre, die Entstehung aller dieser chronischen Leiden genauer zu verfolgen; wir hatten hier blos ihre Quellen im Allgemeinen anzudeuten. — Endlich, was die chronischen Krankheitszustände der Extremitäten betrifft, so wollen wir hier blos der Gliedergicht und der Gliederlähmungen erwähnen, die bald durch Unterleibsübel allein, bald in Verbindung mit Hautaffektionen, wie z. B. heftigen Erkältungen, zurückgetretenen Hautausschlägen u. s. w. entstehen, als welches Alles auf das Erregungssystem, und durch dasselbe auf das System der Muskeln einen bestimmenden Einfluß hat. — Das Resultat dieser Darstellung ist, wie wir gleich zu Anfange des §. bemerkt haben, daß, um chronischen Krankheitszuständen vorzubauen, man sich vor akuten hüten müsse.

Zwölftes Kapitel.

Von der Verwahrung gegen schädliche psychische Einflüsse.

---

§. 170. Verwahrung gegen psychische Schädlichkeiten überhaupt.

Obschon die gesammte Seelenpflege, welche der Gegenstand des nächsten Buches ist, den Gewinn hat, die schädlichen psychischen Einflüsse auf das leibliche Leben, wo nicht unmöglich zu machen, doch bestmöglichst zu verhüten, so ist doch dieser Gewinn eigentlich nicht ihr Ziel, sondern nur die endliche und natürliche Folge ihrer Bemühungen, welche zunächst und an sich

lediglich das Seelenleben selbst und seine eigene Gesundheitspflege zum Gegenstande haben. Ueberhaupt ist das Geschäft der Seelenpflege positiver Art, die Aufgabe hingegen, welche wir hier zu lösen haben, ist eine negative. Sie beruht daher auf sich, und kann ohne Verweisung auf noch nicht abgehandelte Gegenstände sehr wohl verfolgt werden. Auch ist sie an sich sehr einfach, und stützt sich auf bekannte, und leider täglich vorkommende Erfahrungen. Denn daß unsere psychischen Stimmungen überhaupt, daß die Exaltation oder Depression unseres Gemüths, unserer geistigen Kräfte und unserer Thatkraft, unseres Willensvermögens selbst, den entschiedensten Einfluß auf den Organismus überhaupt und auf einzelne organische Thätigkeiten haben, wer will das läugnen? Allgemeine oder örtliche organische Aufregung oder Depression ist die Folge der mancherlei hier im Allgemeinen genannten psychischen Einflüsse, die wir hier blos als Schädlichkeiten in Betrachtung ziehen, gegen welche man sich auf alle Weise verwahren muß. Man verwahrt sich aber gegen psychische Schädlichkeiten aller Art, wie man sich gegen organische verwahrt, nämlich indem man sie vermeidet, oder indem man sie nicht einreißen oder Wurzel fassen läßt. Von der Disposition einerseits, und andererseits von den einwirkenden und bestimmenden Reizen hängen, wie die krankhaften Zustände des Organismus, so auch die psychischen Abnormitäten ab, wie sie, in Bezug auf das leibliche Leben, dasselbe mannichfaltig gefährden. Daher denn das Entgegenwirken gegen krankhafte psychische Dispositionen, und die sorgfältige Vermeidung der Reize, welche diese Dispositionen zu wirklichen psychischen Krankheitszuständen ausbilden, die als Schädlichkeiten auf den Organismus wirken, das prophylaktische Ge-

Digitized by Google

sammtverfahren ausmachen, mit welchem wir es hier zu thun haben, und welches wir jetzt in seinen einzelnen Theilen und Beziehungen verfolgen wollen.

§. 171. Verwahrung gegen Schädlichkeiten vom Gemüthe aus.

Begierde und Furcht, das sind die im physischen Leben einwurzelnden Stammeltern aller Leidenschaften, die, sie mögen aus der ersten oder zweiten Quelle entspringen, exaltirender oder deprimirender Art seyn, sich jederzeit feindlich gegen das leibliche Leben erweisen. Schon die Affekten schlagen, wie Blitze, bald hie, bald da in das organische Leben ein: der Schrecken lähmt alle Glieder; der Zorn läßt Funken aus dem Auge sprühen und die Brust fliegen; die Furcht läßt kein Glied vor Zittern stille halten; die Scham übergießt das Gesicht mit Blutröthe u. s. w. Die Leidenschaften aber sind Brände, in die Wohnung des Lebens geworfen, oder Schlangen, die Gift in die Adern gießen, oder Geyer, welche die Eingeweide fressen. Von dem Augenblicke an, wo der Mensch von einer Leidenschaft hingerissen wird, hört die Ordnung in der Oekonomie seines Lebens auf. Die Pulse schlagen fieberhaft, die Verdauung stockt, der Appetit verliert sich, der Schlaf flieht, die Kräfte schwinden. So bei dem, den die Liebe, den die Eifersucht, der Neid, die Habsucht, der Ehrgeiz plagt. Jede Leidenschaft ist eine Flamme, welche das Oel des Lebens verzehrt. Wie Viele haben die Leidenschaften ins Grab gestürzt! Lunge und Leber sind die Herde, auf denen von der Hand der Leidenschaften die Opferflamme des Todes angezündet wird, und Lungen- und Leberschwindsuchten sind nicht selten die Ausgänge heftiger Leidenschaften. So pflegt unglückliche Liebe gern das erstere Uebel, lange geheg-

ter, besonders unterdrückter Haß, Groll, Aerger und Neid das letztere zu erzeugen. Tiefer Kummer und anhaltende Traurigkeit scheint mehr auf die Milz zu wirken. Alle Leidenschaft ist Sklaverei; gegen die Sklaverei aber gibt es nur Ein Mittel: die Freiheit; die Freiheit aber erwirbt sich nicht so leicht, und ist, so lange wir vom Weltnetze umgarnt sind, unmöglich. Die Welt gibt keine Freiheit, sie läßt uns nie frei; nur Gott macht uns frei, nur der auf ihn gerichtete Lebensblick führt uns in das Element der Freiheit und des Friedens. Nur das Hangen an Gott, nur die Religion sichert uns vor den Stürmen des bewegten Gemüths, folglich auch vor den Einflüssen derselben auf das leibliche Leben. Es gibt kein anderes Verwahrungsmittel gegen die Krankheiten des Gemüths, als die Religion. Sie allein vermag die Neigung zu denselben zu überwältigen, und den Reizen, die sie hervorrufen, ihren Stachel zu benehmen.

§. 172. Verwahrungsmittel gegen Schädlichkeiten von Seiten der geistigen Thätigkeit.

Es ist hier, wie sich von selbst versteht, nur von dem Mißbrauche unserer sogenannten geistigen Kräfte, d. h. unserer Denk- und Vorstellungskraft, die Rede. Dieser Mißbrauch trifft nur Leute, die am Lese-, Schreib- und Rechnungspulte sitzen, oder solche, die sich viel mit der Einbildungskraft beschäftigen. Das Denkgeschäft, isolirt und anhaltend getrieben, so wie das ununterbrochene Spiel der Einbildungskraft, z. B. bei immerwährender Romanenlectüre, stumpft die geistigen Vermögen ab und reibt sie auf, und mit ihnen zugleich die edelsten Organe des Körpers, und von Stufe zu Stufe die Funktionen des leiblichen Lebens selbst. Es ist hier fast

Digitized by Google

wie mit der Verschwendung der Zeugungskraft: der Körper zehrt sich ab, und seine Kräfte verlassen ihn. Die Verdauungsorgane werden zerrüttet, ein schlechtes Blut wird erzeugt, das Erregungssystem schlecht genährt, und der Schlaf unterbrochen oder unkräftig. Völlige körperliche Zerrüttung, nicht selten mit der des Geistes verbunden, ist die endliche Folge. Auch bei den widernatürlichen Anstrengungen im Denken, so wie bei der Anspannung der Einbildungskraft, sind die Leidenschaften mehr, als man glauben sollte, im Spiele. Dort meist der Ehrgeiz, der Geiz, die Habsucht; hier die Liebe, wo nicht gar die Wollust. Was die Leidenschaften tödtet, unterdrückt auch diese Auswüchse des geistigen Lebens im Keime. Allein denken muß der Mensch: das Denken ist die Lichtseite seines Lebens; und bilden, schaffen mit der Einbildungskraft und Phantasie muß er auch. Wie die Denkkraft die das Leben ordnende, so ist die bildende Kraft die dasselbe gestaltende. Ohne die Klarheit, die von jener stammt, so wie ohne die Fülle, die aus dieser quillt, versiecht das Leben wie ein vertrockneter Quell. Nun wohl! wie das physische Leben an dem Instinkte seinen Führer, so hat das geistige an der Vernunft seine Führerin. Die Vernunft ist das Maß. Das Maß beschränkt die Neigungen, wie die Reize; das Maß vertilgt das Uebermaß; und nur aus diesem gehen jene Schädlichkeiten hervor. Wo Maß ist, da ist Bewegung und Ruhe, Anstrengung und Erholung, Stetigkeit und Abwechselung, Thätigkeit der Geisteskraft und Sorge für die Leibespflege meisterlich abgewogen; da gleicht das Leben dem Fahrzeuge in den Wellen, welches, von einem guten Schiffer geleitet, nicht schwankt, nicht von dem Strome fortgerissen wird, nicht an Klippen stößt, sondern unverrückt seinem Ziele

entgegeneilt. Die Vernunft oder das Maß ist das Verwahrungsmittel gegen die Schädlichkeiten aus geistigen Beschäftigungen.

§. 173. Verwahrung gegen Schädlichkeiten von Seiten des Willens.

Wenn **Kant** sagt: der Mensch ist von Natur faul, so hat er auf einer Seite Recht: denn neben dem Triebe zur Thätigkeit beherrscht uns der Hang zur Ruhe. Die Kraft der Trägheit, des Verharrens, drückt den Menschen, wie sie auf der ganzen Natur lastet. Die Trägheit ist ein moralisches Uebel, das seinen Sitz im Willen hat, aber zugleich schwere Folgen für das physische Leben nach sich zieht. Aus Trägheit sind Manche nicht aus der Stube, nicht vom Lehnstuhle zu bringen, überhaupt nicht in Thätigkeit und Bewegung zu versetzen. Die Bewegung aber erhält die Kraft und das Leben des Leibes, wie die Thätigkeit die Seelenkraft und das Seelenleben. Wo die Bewegung des Lebens stockt, da geht das Leben selbst unter, wie ein stehender Sumpf sich selbst auszehrt. Unzählig fast sind die Nachtheile, die aus der Trägheit auch für das physische Leben entspringen. Wer nicht täglich frische Luft schöpft, sich nicht im Freien bewegt, immer auf seinem Sitze hockt, der macht schlechtes Blut, verdaut schlecht, schläft schlecht, und stumpft seine Kräfte ab. Verstopfung, Gefäß- und Eingeweide-Stockungen, Hypochondrie — denn die Trägheit macht auch unlustig, mürrisch, verdrießlich, ärgerlich, grillig — sind die Früchte aus diesem Samen. Den Hang zur Trägheit zu tödten und die Reize zu derselben abzustumpfen, gibt es nur Ein Mittel: die Thätigkeit. Alle Thätigkeit aber setzt den Impuls des Willens voraus, dessen Krankheit gerade die Trägheit ist, und der folglich eines fremden Anrei-

zes bedarf, wenn er in Wirksamkeit gesetzt werden soll. Hier nun ist abermals nirgends Rath, als bei der Vernunft. Die Vernunft ist die geborne moralische Beherrscherin des Willens; und da sie in jedem nicht ganz Verwahrloseten von selbst erwacht, und freiwillig mahnt und reizt, so ist sie gleichsam der Hebel für den trägen Willen, der sich durch sich selbst nicht in Bewegung setzen mag. Ist ihm aber einmal von Seiten der Vernunft der Pendelschwung gegeben, so ermuntert er sich bald aus seinem Schlafe und beharrt in der Thätigkeit, da mit dieser zugleich ein hohes Wohlbefinden des ganzen Menschen sich einstellt: denn jedes Leben befindet sich wohl in seinem Elemente, und das Element unseres Lebens ist die Thätigkeit. Ihre Strahlen ergießen sich denn nun auch in das leibliche Leben, setzen es in mannichfaltige Bewegung und erhalten es in derselben; wobei denn die Nachtheile der Trägheit im leiblichen Leben allmählig verschwinden und eine normale und kräftige Wirksamkeit aller Organe an ihre Stelle tritt.

§. 174. Schluß.

So wäre denn hiemit die Verwahrungslehre, und mit ihr zugleich die Lehre von der Leibespflege beendigt. Wem es einfallen könnte, den Verfasser zu tadeln, daß er der Leibespflege einen so großen Umfang in diesem Werke vergönnt hat, den muß derselbe an das Studium der Theorie verweisen, die es sich zum angelegentlichen Geschäfte gemacht hat, zu zeigen, — was übrigens dem gesunden Verstande, bei nur einiger Aufmerksamkeit und Beobachtung, leicht eingeht: — daß das leibliche Wohlseyn die Basis der Seelengesundheit ist, wie das geistig-normale Leben das Prinzip derselben. Nur wer die Vorschriften der Diätetik,

Digitized by Google

Ergastik, Metrik und Prophylaktik, im Gebiete der Leibespflege, in ihrem ganzen Umfange beobachtet, ist der Kräfte des Seelenlebens zu richtiger Führung desselben Meister. Zu diesem Behufe mußten aber auch jene Vorschriften in ihrem ganzen Umfange dargestellt werden; und dieß um so mehr, da dem Verfasser kein Schriftsteller über sogenannte Diätetik bekannt ist, der diesem Gegenstande eine so allseitige Aufmerksamkeit gewidmet hätte, als hier geschehen ist. Denn wie der geringste Umstand in der Vernachlässigung der Leibespflege das Seelenleben auf höchst nachtheilige Weise berühren und stören kann, so durfte auch der *geringste* Umstand, die Leibespflege betreffend, nicht übergangen oder vernachlässiget werden; wenigstens lag dieß *nicht* im Vorsatze des Verfassers. Wo es wirklich, gegen sein Wissen und Wollen, geschehen ist, da *hält er* sein Verfahren in eben dem Grade für mangelhaft, als er bei der entgegengesetzten Verfahrungsweise *nichts* Ueberflüssiges gethan zu haben glaubt. Die Seele wird vom Leibe durchaus getragen und erhalten, der Basis des Bestehens nach; und wie die Pflege des leiblichen Lebens, so die des Seelenlebens. Der Schaden oder der Gewinn des ersteren fällt ganz auf das letztere zurück.

Ende des ersten Theils.

Digitized by Google

Digitized by Google

150. H361
Heinroth
Seelengesundheitskunde.



Digitized by Google

Digitized by Google